MANUEL D'UTILISATION – INSTRUCTION MANUAL

FITNESS COACH STYLE

2 ANS DE GARANTIE
2 YEARS GUARANTEE

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

CE

Notice Fitness Coach.indd 2 26/01/11 11:55:03

FITNESS COACH STYLE

FR IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION 4

EN TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL 14

NL TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING 24

IT BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI 34

ES MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON 44

PT BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES 54

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 3 26/01/11 11:55:03

FR

IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

INTRODUCTION

Ce pèse-personne impédancemètre TERRAILLON est conçu et fabriqué dans une usine certifiée ISO 9001 Qualité, ISO14001 Environnement, OHSAS 18001 Systèmes de gestion de la santé et de la sécurité. Ce pèse-personne utilise la méthode de l'analyse d'impédance bioélectrique (BIA) pour calculer la masse graisseuse et la masse hydrique totale.

Fitness Coach Initial est conforme à toutes les exigences de la norme NF E12-020, norme de performance des impédancemètres à usage grand public. Les tests ont été réalisés par un laboratoire indépendant :

- **Conformité à l'essai d'endurance :** justesse et fidélité du poids affiché après 10 000 pesées
- **Conformité aux essais climatiques :** Conservation des performances après les mises en conditions préalables suivantes pouvant simuler l'environnement d'une salle de bain :
  - 15°C et 40% d'humidité
  - 30°C et 85% d'humidité
- **Validation par une étude clinique de la méthode de calcul de la masse grasse sur une population adulte, non athlète** (masses osseuse, hydrique et musculaire non validées). Dans tous les cas, l'évaluation de la quantité de masse grasse par impédancemétrie est une méthode de mesure du poids et de l'impédance utilisant un modèle statistique.

Veillez à lire soigneusement ce manuel d'instruction et à le conserver à portée de main pour pouvoir vous y référer facilement.

SÉCURITÉ

Veillez à lire cette section avec attention pour vous familiariser avec les caractéristiques et le fonctionnement de l'appareil avant de l'utiliser.

- Les signes d'avertissement et les icônes d'illustration vous permettent d'utiliser ce produit correctement et en toute sécurité, ainsi que de prévenir tout dommage au produit, tout risque et toute blessure que ce soit pour vous-même ou les autres :

⚠ MESURE DE PRÉCAUTION	Indique la manière correcte d'utiliser le produit et de prévenir le risque de dommage et les blessures.
⚠ REMARQUE IMPORTANTE AUX UTILISATEURS	Indique une remarque importante que les utilisateurs doivent lire avant d'utiliser le produit.
⚠ UTILISATION ET ENTRETIEN	Indique les situations dans lesquelles un possible dommage peut se produire en conséquence d'une manipulation incorrecte et d'un mauvais entretien.

⚠ MESURE DE PRÉCAUTION

- N'utilisez pas le pèse-personne sur des sujets avec des implants corporels, tels qu'un stimulateur cardiaque, des membres artificiels, des dispositifs contraceptifs, des plaques ou des vis en métal. Il peut causer un dysfonctionnement de ces appareils ou donner un résultat incorrect. En cas de doute, consultez votre médecin.
- Ne démontez pas le pèse-personne car une manipulation incorrecte peut entraîner des blessures.

⚠ REMARQUE IMPORTANTE AUX UTILISATEURS

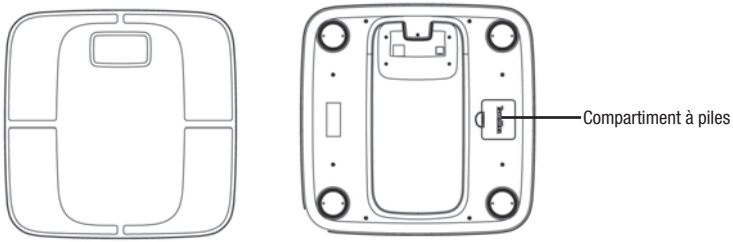
- Veillez à utiliser le type de pile indiqué (voir la section « Insérer la pile »).
- Le mode « Athlète » ne s'applique qu'à partir de 18 ans.
- Les estimations du taux de masse graisseuse varient en fonction de la quantité d'eau dans le corps, et peuvent être influencées par la déshydratation ou l'hyperhydratation causée par des facteurs tels que la consommation d'alcool, la menstruation, la maladie, l'exercice intense, etc.
- Ne pas utiliser sur des femmes enceintes. Le résultat est incorrect.
- Pour les calculs de la masse graisseuse et de la masse hydrique, toujours se peser pieds nus.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé pour la détermination de la masse à des fins de surveillance, de diagnostic ou de traitements médicaux.

FR

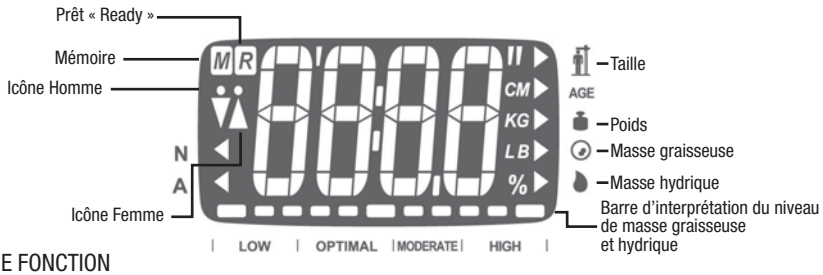
IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

DESCRIPTION DU PRODUIT

VUE AVANT ET ARRIERE



ECRAN LCD



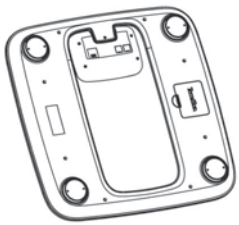
TOUCHES DE FONCTION

⚠ PRÉPARATION AVANT UTILISATION

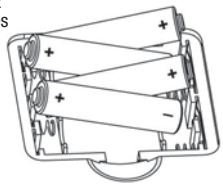
Insérer les piles

Ouvrez le couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière du pèse-personne. Insérez les piles en respectant les polarités (les polarités sont indiquées à l'intérieur du compartiment à piles). Si vous n'avez pas l'intention d'utiliser cet appareil pendant une longue période, il est recommandé de retirer les piles avant de le ranger.

Ouvrez le couvercle du compartiment à piles



Insérez les piles



⚠ CONSEIL !

Remplacez les piles lorsque Lo s'affiche.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 5 26/01/11 11:55:04

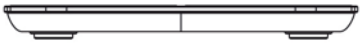
FR

IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

DÉMARRAGE

1. Insérez les piles

2. Positionnez votre balance
Placez le pèse-personne sur une surface dure et plane.



3. Initialisez le pèse-personne
Appuyez brièvement et fermement sur le plateau du pèse-personne pour l'allumer. L'écran indique 0 , puis s'éteint. Le pèse-personne est prêt à être utilisé.

> ⚠ **ATTENTION !**
>
> L'initialisation du pèse-personne doit être renouvelée quand vous remplacez les piles, ou chaque fois qu'il est déplacé.

FONCTIONNEMENT

La précision des résultats dépend de la manière dont vous vous tenez sur le pèse-personne. Placez les pieds de sorte qu'ils entrent au maximum en contact avec les électrodes en métal du plateau.
Il ne doit y avoir aucun contact entre les jambes (des cuisses aux pieds). Restez sur le pèse-personne jusqu'à ce que le calcul de la masse graisseuse soit terminé et que le résultat s'affiche.

PESAGE UNIQUEMENT

1. Montez sur le pèse-personne et restez immobile pendant le calcul du poids.

2. L'écran affiche votre poids

3. Le pèse-personne s'éteint automatiquement après utilisation.
Attendez au moins10 secondes avant de vous repeser.

> ⚠ **ATTENTION !**
>
> Pour éviter tout incident, ne montez pas sur l'un des coins de la balance

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 6 26/01/11 11:55:05

FR

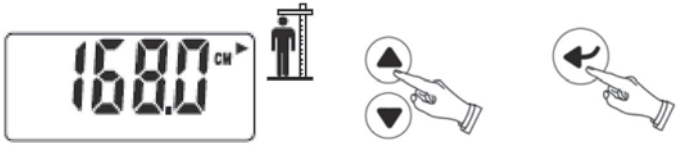
IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

ENREGISTREMENT DE VOS DONNÉES PERSONNELLES

Entrez les informations personnelles suivantes : taille, âge, genre, mode normal ou athlète ; enregistrez vos paramètres personnels dans l'une des 4 mémoires disponibles.

1. Réglage de la taille

Appuyez sur la touche [ON] pour allumer le pèse-personne. La taille clignote. Appuyez sur les touches [▲] ou [▼] pour entrer votre taille. Appuyez sur [↵] pour confirmer.

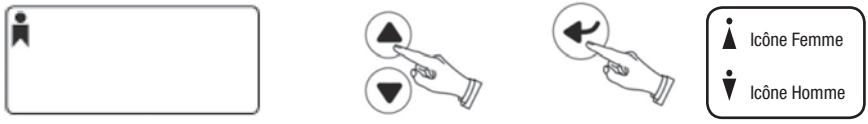


2. Réglage de l'âge

L'âge clignote. Appuyez sur sur les touches [▲] ou [▼] pour entrer votre âge. Appuyez sur [↵] pour confirmer.

3. Sélection du genre

L'icône Genre clignote. Appuyez sur [▲] ou [▼] pour sélectionner Homme ou Femme. Appuyez sur [↵] pour confirmer.

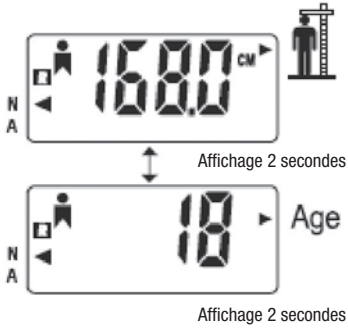


4. Sélection du mode Normal et Athlète

L'icône Normal / Athlète clignote. Appuyez sur [▲] ou [▼] pour sélectionner Normal ou Athlète. Le mode Athlète n'est disponible que pour les personnes âgées de plus de 18 ans. Pour les personnes âgées de 17 ans ou moins, cette étape est automatiquement omise (voir section «Pourquoi le mode Athlète est-il nécessaire dans un impédancemètre ?»).

Appuyez sur [↵] pour confirmer les réglages ci-dessus.

5. Un long bip retentit et l'icône R « Ready » s'affiche à l'écran.



Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 7 26/01/11 11:55:05

6. Sélection de la mémoire
Appuyez sur [▲] ou [▼] pour sélectionner la mémoire. Le numéro de la mémoire sélectionnée clignote.
Si la mémoire sélectionnée est déjà occupée par un utilisateur, « ■ » s'affiche près du numéro de la mémoire. Il faut alors choisir une autre mémoire

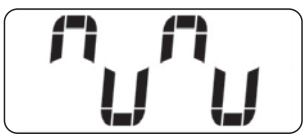
Appuyez sur [↵] pour sauvegarder vos données personnelles dans la mémoire choisie. Un long bip retentit lorsque la mémoire est enregistrée.
L'icône M « Mémoire » s'affiche à l'écran ; votre taille et votre âge défilent.
Vos données personnelles sont maintenant enregistrées. Laissez votre pèse-personne s'éteindre.

PESAGE AVEC ESTIMATION DE LA MASSE GRAISSEUSE ET HYDRIQUE

1. Sélectionnez votre mémoire
Lorsque l'appareil est éteint, appuyez sur [▲] ou [▼] pour choisir votre mémoire. Si la mémoire appartient à un utilisateur, l'écran affiche la taille, l'âge et le genre de l'utilisateur correspondant. Appuyez sur [↵] pour confirmer le choix de votre mémoire. Un long bip retentit.

2. Montez sur le pèse-personne pieds nus
Restez immobile. L'écran affiche le poids après environ 2 secondes.

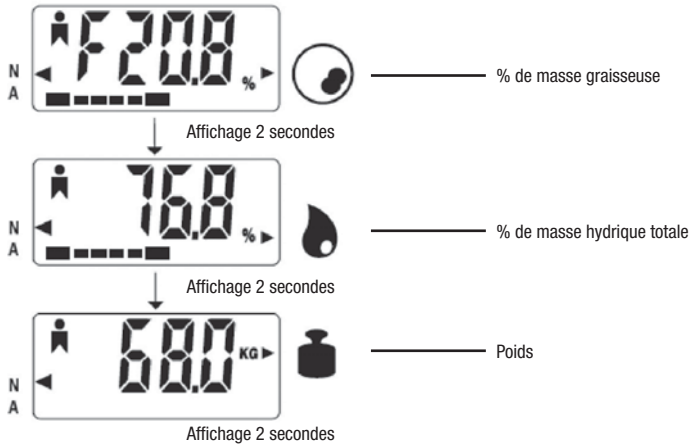
3. Restez sur le pèse-personne
Le pèse-personne calcule la masse graisseuse et la masse hydrique totale. Affichage à l'écran comme suit :



Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 8 26/01/11 11:55:06

Un long bip retentit lorsque le calcul est terminé. Restez sur le pèse-personne. Le poids, le taux de masse graisseuse puis le taux de masse hydrique totale s'affichent.



4. Descendez du pèse-personne
Il s'éteint automatiquement au bout de 20 secondes.

EFFACEMENT DE LA MÉMOIRE

Lorsque l'appareil est éteint, appuyez sur [▲] ou [▼] pour sélectionner la mémoire que vous souhaitez effacer. Appuyez simultanément sur [▲] et [▼] pour effacer le contenu de la mémoire.

ETEINDRE LE PESE-PERSONNE IMPEDANCEMETRE

Appuyez sur [ON] durant 2 secondes pour éteindre votre balance.
Si aucune touche n'est pressée pendant 10 secondes, votre balance s'éteint automatiquement.

Notice Fitness Coach.indd 9 26/01/11 11:55:06

FR

IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

⚠ RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

1. Pas d'affichage du poids ?
Vérifiez que le pèse-personne est mis sous tension et initialisé. Si ce n'est pas le cas, reportez-vous à la section « Préparation avant utilisation ».
Vérifiez si les piles ont été correctement insérées. Si ce n'est pas le cas, reportez-vous à la section « Insérez les piles ».

2. Pourquoi « Lo » s'affiche ?
Les piles sont faibles. Remplacez les piles.

3. Le message « Err 0 » s'affiche …
Erreur d'initialisation. Descendez du pèse-personne et attendez que celui-ci s'éteigne automatiquement. Redémarrez le pèse-personne en appuyant légèrement sur le centre du plateau afin de le réinitialiser. L'écran indique « 0000 », puis s'éteint. Le pèse-personne est prêt à être utilisé.

4. Le message « Err 1 » s'affiche …
Erreur d'instabilité. Descendez du pèse-personne et attendez qu'il s'éteigne automatiquement. Remontez sur le pèse-personne pour répéter la mesure ; restez immobile pendant le calcul.

5. Le message « Err 2 » s'affiche lors de la mesure
Avertissement de surcharge. Retirez immédiatement le poids ; Cela peut causer un dommage permanent au pèse-personne.

6. Le message « Err 3 » s'affiche lors de la mesure des valeurs de masse graisseuse et de masse hydrique ?
Erreur de contact. L'impédance ne peut pas être mesurée. Veillez à rester immobile sur le pèse-personne et à maintenir un contact maximum entre les pieds et les électrodes en métal. Vos pieds peuvent être légèrement humidifiés pour améliorer le contact électrique.

7. Le message « Err 4 » s'affiche lors de la mesure des valeurs de masse graisseuse et de masse hydrique ?
Le taux de masse graisseuse mesuré est supérieur à la limite technique. Humidifiez légèrement vos pieds peut permettre d'améliorer le contact électrique.

8. Le message « Err 5 » s'affiche lors de la mesure des valeurs de masse graisseuse et de masse hydrique ?
Le taux de masse hydrique totale est en dehors de la limite. Humidifiez légèrement vos pieds pour améliorer le contact électrique.

9. Après avoir essayé les actions correctives de Err 1 à Err 5, je ne peux toujours pas résoudre le problème …
Si Err 1 à Err 5 persiste après avoir suivi les actions correctives, retirez les piles et réinsérez-les après 1 minute.

10. J'ai essayé toutes les actions correctives, mais je ne peux toujours pas résoudre le problème…
Contactez le magasin où vous avez acheté votre pèse-personne.

⚠ UTILISATION ET ENTRETIEN

1. Ne démontez pas le pèse-personne, hormis pour remplacer les piles ; celui-ci ne contient aucune pièce pouvant être entretenue par l'utilisateur. Le pèse-personne peut être endommagé en conséquence d'une manipulation incorrecte
2. Retirez les piles lorsque le pèse-personne n'est pas utilisé pendant une période de temps prolongée.
3. Nettoyez le pèse-personne après utilisation avec un chiffon légèrement humide. N'utilisez pas de solvants ; ne plongez pas l'appareil dans l'eau.
4. Evitez toute vibration ou tout impact excessif sur le pèse-personne, comme le laisser tomber par terre.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 10 26/01/11 11:55:06

FR

IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

1. Technologie de l'analyse d'impédance bioélectrique (BIA) pour la mesure de la masse graisseuse et de la masse hydrique
2. 4 mémoires utilisateur
3. Indicateur de pile faible
4. Portée max. : 160kg
5. Portée mini. : 10kg
6. Graduation du poids : 100g
7. Graduation de la masse graisseuse et de la masse hydrique : 0,1 %
8. Catégorie d'âge de 10 à 99 ans
9. Fonctionne avec 4 piles 3AAA 1.5V (non incluses)
10. Poids net : 2400g

INFORMATIONS IMPORTANTES A CONNAITRE AVANT D'UTILISER VOTRE PÈSE-PERSONNE IMPÉDANCEMÈTRE

1. Qu'est-ce que l'impédance bio-électrique?

L'impédance bio-électrique est la résistance qu'oppose le corps humain au passage d'un courant électrique. Tous les pèse-personnes impédancemètres fonctionnent fondamentalement selon un même principe qui consiste à mesure l'impédance bio-électrique du corps humain, à la combiner avec les paramètres morphométriques du sujet (taille, poids, genre, âge, etc…) pour en déduire sa quantité de masse grasse supposée et basée sur des mesures cliniques.

2. Pourquoi est-il important de surveiller le taux de masse graisseuse ?

Le poids est un indicateur utile mais insuffisant pour surveiller sa forme. L'évolution du changement de poids en lui-même n'indique pas si c'est le poids de la masse graisseuse ou de la masse musculaire qui a changé. Pour la gestion du poids, il est souhaitable que la masse musculaire soit maintenue tout en perdant de la masse graisseuse. Dès lors, surveiller le taux de masse graisseuse dans le corps est une étape importante vers une gestion du poids réussie et une bonne santé physique.

Le taux de masse graisseuse optimal d'un individu varie en fonction de l'âge et du genre.
Le tableau ci-dessous peut servir de guide :

Norme pour les hommes

Classement	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Bas	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Optimal	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Moyen	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Élevé	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

Norme pour les femmes

Classement	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Bas	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Optimal	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Moyen	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Élevé	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 11 26/01/11 16:02:50

3. Comment le taux de masse graisseuse est-il estimé ?
Le taux de masse graisseuse est mesuré par une méthode appelée analyse d'Impédance bio-électrique (BIA). Un courant électrique **(sans danger)** est émis d'un pied à l'autre. Lorsque le courant rencontre des cellules graisseuses, il est ralenti. Cette résistance s'appelle l'impédance. Par conséquent, en mesurant l'impédance électrique et en appliquant aux données un algorithme, il est possible d'estimer le taux de masse graisseuse.

Veuillez noter que le taux de masse graisseuse estimé avec le pèse-personne représente uniquement une bonne approximation de votre masse graisseuse réelle. Il existe des méthodes cliniques d'estimation de la masse graisseuse qui peuvent être prescrites par votre médecin.

4. Pourquoi est-il important de surveiller le taux de masse hydrique totale dans le corps ?
L'eau est un composant essentiel du corps et son niveau est l'un des indicateurs de santé. L'eau représente environ entre 50 et 70 % du poids corporel. Elle est proportionnellement plus présente dans les tissus maigres en comparaison aux tissus adipeux. L'eau est une substance nécessaire aux réactions biochimiques qui régulent les fonctions du corps. L'eau donne de la forme aux cellules ; permet de maintenir la température du corps ; assure l'hydratation de la peau et des muqueuses ; protège les organes vitaux ; lubrifie les articulations et est un composant de nombreux fluides corporels. La quantité d'eau dans le corps varie en fonction du niveau d'hydratation du corps et de l'état de santé. Surveiller le niveau de masse hydrique peut constituer un outil utile pour l'entretien de la santé. Semblable à l'estimation de la masse graisseuse, la fonction du taux de masse hydrique totale de cet impédancemètre est basée sur la méthode BIA.

Le taux de masse hydrique totale peut varier en fonction de votre niveau d'hydratation, à savoir la quantité d'eau que vous avez bue ou la quantité de sueur que vous avez éliminée immédiatement avant la mesure. Pour une meilleure précision, évitez toute variation du niveau d'hydratation avant la mesure. La précision du pèse-personne dans l'estimation du taux de masse hydrique totale diminuera également chez les individus atteints de maladies qui ont tendance à accumuler l'eau dans le corps.
Le taux de masse hydrique totale optimal d'un individu varie en fonction de l'âge et du genre.

Le tableau de correspondance ci-dessous peut servir de guide :

	Taux de masse graisseuse	Taux de masse hydrique totale optimal
Hommes	4 à 14 %	70 à 63 %
	15 à 21 %	63 à 57 %
	22 à 24 %	57 à 55 %
	25 % et plus	55 à 37 %
Women	4 à 20 %	70 à 58 %
	21 à 29 %	58 à 52 %
	30 à 32 %	52 à 49 %
	33 % et plus	49 à 37 %

Veuillez noter que le taux de masse hydrique totale estimé avec le pèse-personne représente uniquement une bonne approximation de votre masse hydrique totale. Il existe des méthodes cliniques d'estimation de la masse graisseuse qui peuvent être prescrites par votre médecin.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 12 26/01/11 11:55:06

5. Quand dois-je utiliser les fonctions de masse graisseuse et hydrique?
Pour une précision et une répétabilité maximales, il est recommandé d'utiliser les fonctions de masse graisseuse et hydrique au même moment de la journée, par exemple le matin avant le petit-déjeuner, et d'éviter les variations du niveau d'hydratation du corps avant la mesure. Nous vous recommandons d'établir votre propre valeur de référence du taux de masse graisseuse hydrique et de suivre leurs changements que de simplement comparer vos valeurs avec la valeur normale de la population.

6. Pourquoi le mode Athlète est-il nécessaire sur un impédancemètre ?
L'estimation de la masse graisseuse à l'aide de la méthode BIA peut surestimer le taux de masse graisseuse des athlètes de haut niveau adultes. Chez les athlètes, la variation physiologique de la densité osseuse et du niveau d'hydratation sont deux des raisons avancées pour justifier la différence. Le mode Athlète ne peut être sélectionné que par des adultes âgés de 18 ans au moins.

7. Définition d'un athlète
Les chercheurs estiment, d'un commun accord, qu'une dimension quantitative pourrait être utilisée dans la définition d'un athlète. Par exemple, un athlète peut être défini comme une personne qui s'entraîne un minimum de trois fois par semaine pendant deux heures chaque fois, afin d'améliorer les compétences spécifiques requises dans l'exécution de son sport et/ou activité spécifique.

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Déposez les piles usagées dans un container prévu à cet effet pour qu'elles soient collectées et recyclées. Ne mélangez pas différents types de piles, ni les piles usagées avec les piles neuves. En fin de vie, confiez ce produit à un point de collecte pour le recyclage des déchets d'équipements électriques et électroniques.

GARANTIE

Ce produit est garanti contre les défauts de matériaux et de fabrication. Pendant la période de garantie, de tels défauts seront réparés gratuitement (la preuve d'achat devra être présentée en cas de réclamation sous garantie). Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d'accidents, de mauvaise utilisation ou de négligence. En cas de réclamation, contactez en premier lieu le magasin où vous avez effectué votre achat.

Notice Fitness Coach.indd 13 26/01/11 11:55:06

EN

TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

INTRODUCTION

The TERRAILLON body fat scale is designed and manufactured in a facility certified ISO 9001 Quality, ISO14001 Environment, OHSAS 18001 Health and Safety Management Systems. The scale uses the method of Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) to estimate body fat and total body water.

Fitness Coach Initial complies with **all the requirements of NF standard E12-020,** the standard for **body fat analyzer performance designed for use by the general public.** Tests were **carried out by an independent laboratory:**

- **Endurance test compliance:** precision and accuracy of the displayed weight after 10,000 weigh-ins
- **Climatic test compliance:** Performance maintained after the following preliminary settings to simulate the bathroom environment:
  - 15°C and 40% humidity
  - 30°C and 85% humidity
- **Validation by clinical trial of the method used to calculate the body mass of a non-athletic adult population** (bone mass, water mass and muscular mass not validated). In all cases, assessment of the body mass amount via body fat analysis is a measurement method for weight and body fat analysis that uses a statistical model.

Read this instruction manual carefully and keep it handy for future reference.

NOTES ON SAFETY

Please read this section carefully to familiarize yourself with features and operations before using the unit.

- The warning signs and the sample icons shown here are listed in order for you to use this product safely and correctly as well as to prevent product damage, risk and injury to you or others.

⚠ PRECAUTION WARNING	Indicate the right condition to use the product and prevent damage risk and injury.
⚠ IMPORTANT FOR USERS	Indicate the important elements users should read before using the product.
⚠ CARE AND MAINTENANCE	Indicate matters in which the possibility of damage may happen as a result of incorrect handling and improper maintenance.

⚠ PRECAUTION WARNING

- Do not use the scale on subjects who have body implants such as pacemaker, artificial limbs, contraceptive devices, metal plates or screws. It may cause the devices to malfunction or produce an inaccurate result. When in doubt, please consult your physician.
- Do not disassemble the scale as incorrect handling may cause injury.

⚠ IMPORTANT FOR USERS

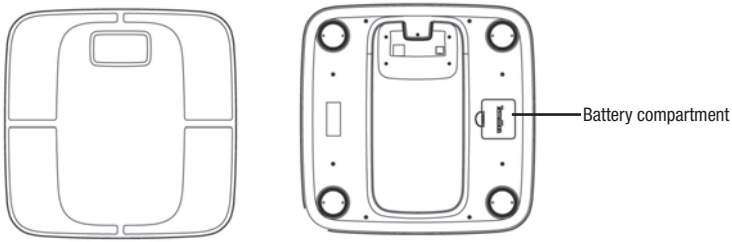
- Make sure use only the type of battery stated (see “Section Insert the Battery”).
- The «Athlete» mode is only applicable to those aged 18 or over.
- Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over-hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.
- Do not use on pregnant women. The result is inaccurate.
- For body fat and body water estimates, subject must always be barefoot.
- This device should not be used as an alternative to medical monitoring, diagnosis or treatment.

EN

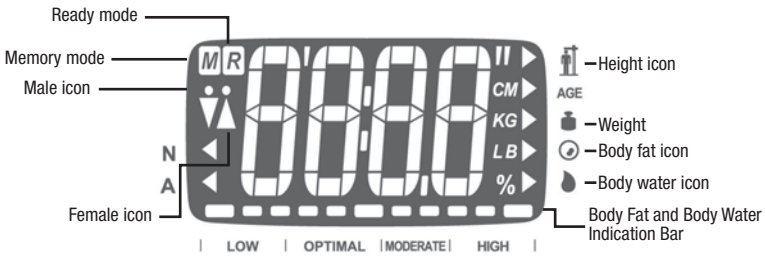
TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

PRODUCT DESCRIPTION

FRONT & BACK VIEW



LCD DISPLAY

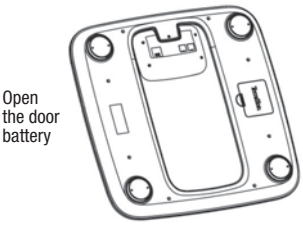


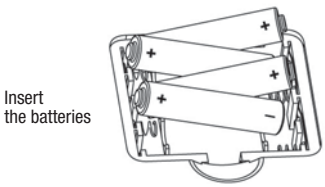
FUNCTION KEYS

⚠ PREPARATION BEFORE USE

Insert the Batteries

Open the battery cover on the back of the scale unit. Insert the batteries. Be sure that the polarity of the battery is set properly for proper function (the polarity as indicated inside the battery compartment cover). If you do not intend to use this unit for a long period of time, it is advisable to remove the batteries before storage.





⚠ TIPS!

Replace batteries when Lo is displayed.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 15 26/01/11 11:55:07

EN

TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

START-UP

1. Insert Battery

2. Set Unit (Available On Conversion Switch Model)
Select between kilogram, stone-pound and pound measuring unit with the slide switch at the bottom of the scale.

Lb(pound) St-lb(stone-pound) Kg(kilogram)

3. Set The Right Position
Place the scale on a flat and hard floor surface.

4. Start-up The Scale
Press lightly on the scale platform to start-up the scale, the display shows 0 and then turn off. The scale is ready for use.

> ⚠ **WARNING!**
>
> Point number 4 must be followed every time the batteries are changed or the scale is repositionned.

OPERATION

The accuracy of the results depends on how you stand on the scale. Position your feet in such a way that the maximum amount of contact possible is achieved between them and the metal electrodes on the platform. Stay on the scale until the body fat estimation is completed and the result is displayed. Ensure that legs are separeted (from your thighs to your feet).

Heels centered on electrodes

WEIGHING ONLY OPERATION

1. Step on the scale and stand still while the weight is being computed.

2. The screen displays the weight

3. The scale turns off automatically after use.
Wait 10 more seconds before reweighing yourself.

> ⚠ **WARNING!**
>
> To avoid injury, do not step on the edge of the platform

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

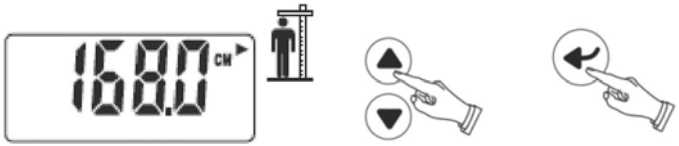
Notice Fitness Coach.indd 16 26/01/11 11:55:07

TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

STORAGE OF YOUR PERSONAL DATA

Input the user's height, age, gender and normal or athlete mode; record your personal data in one of the 4 memories available.

1. Set Height
Press [ON] key to turn on the scale and enter into body fat and total body water estimation mode. The height display blinks. Press [▲] or [▼] key to adjust the height. Press [↵] to confirm.

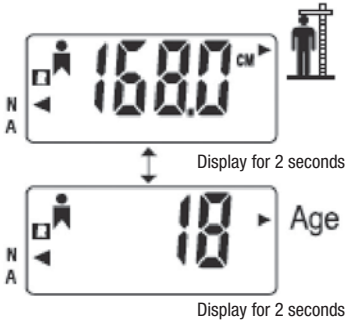


2. Set Age
The age display blinks. Press [▲] or [▼] key to adjust the age. Press [↵] to confirm.

3. Select Gender
The gender icon blinks. Press [▲] or [▼] to toggle between male and female. Press [↵] to confirm.

4. Select Normal and Athlete Mode
The normal (N) or athlete (A) icon blinks. Press [▲] or [▼] to toggle between normal and athlete. Athlete mode is only available to those aged 18 or more. For those aged 17 or under, this step is automatically by-passed (See section: "Why is the Athlete Mode necessary in a Body Fat Analyser?").

5. A long beep sound and R icon will be shown on screen.



Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 17 26/01/11 11:55:07

6. Select Memory Location
Press [▲] or [▼] to toggle between memory locations. The memory location blinks.
If the selected memory location is already occupied by a user, it will display "■" near the number. You will need to choose another memory.

Press [↵] to store the settings to the desired and available memory location. A long "beep" sounds when the setting is completed.

M icon will be shown on the screen; height and age are displayed.

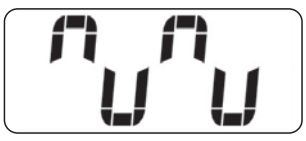
Your data is memorized. Allow your scale turn of automatically.

WEIGHING OPERATION WITH BODY FAT AND BODY WATER ESTIMATION

1. Select your memory
When the power is off, press [▲] or [▼] to toggle between memory location. If the memory is occupied, the screen displays the memory location with height, age, gender and normal/athlete selection.
Press [↵] to confirm the selected location with a long beep sound.

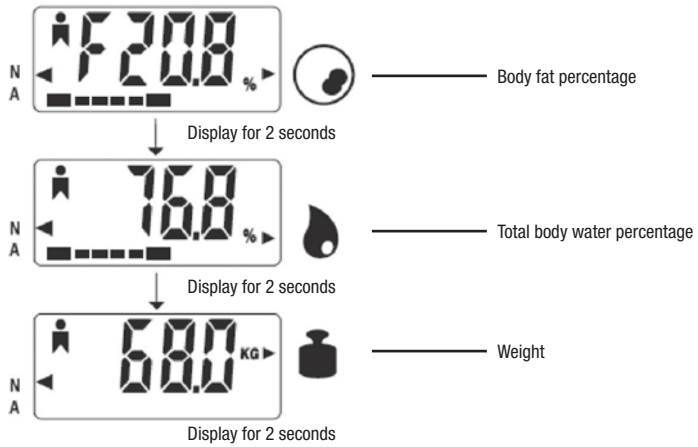
2. Step on the scale barefoot
Stand still and the screen displays the weight in around 2 seconds.

2. Stay on the scale
Then the scale starts to compute body fat and total body water. The screen displays the measurement pattern while computing.



Notice Fitness Coach.indd 18 26/01/11 11:55:07

A long beep tone sounds when the process is completed. Stay on the scale. The weight, percentage body fat, and percentage total body water will be displayed.



4. Step off the scale
It turns off automatically after 20 seconds.

TO CLEAR MEMORY

When the power is off, press [▲] or [▼] to select the memory that you want to clear.
Press [▲] and [▼] at the same time to clear the contents of the selected memory.

TO TURN OFF THE SCALE

Press [ON] during 2 seconds to turn off the scale. Or, if no key has been pressed around 10 seconds, the scale turns off automatically.

Notice Fitness Coach.indd 19 26/01/11 11:55:07

TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

⚠ TROUBLESHOOTING

1. No weight display?
Check if the scale is powered up and initialized. If not, please refer to the Section “Initial Set Up”.
Check the battery has been inserted or not. If not, please refer to the Section “Insert the Battery”.

2. Why display “Lo”?
Battery is running low. Replace the battery.

3. The message display “Err 0”…
Initialization error. Step off the scale and wait until the scale automatically switches off. Start the scale again by press lightly on the scale platform to re-initialize the scale, the display show “0000” and then turns off. The scale is ready for use again.

4. The message display “Err 1”…
Instability error. Step off the scale and wait until the scale automatically switches off. Step on the scale to repeat measurement again, stand still while computation is in process.

5. The message display “Err 2” when measuring
Overload warning. Remove the weight immediately; otherwise, permanent damage to the scale will occur.

6. The message display “Err 3” when measuring body fat and body water values?
Contact error. Impedance cannot be measured. Please make sure that you are standing still on the scale and maintain maximum contact between your feet and the metal contacts. If not, please refer to “**Operation section**”. You may need to moisten your feet to improve the electrical contact.

7. The message display “Err 4” when measuring body fat and body water values?
Measured body fat percentage is beyond the technical limit. Moisten your feet may help to improve the electrical contact.

8. The message display “Err 5” when measuring body fat and body water values?
Percentage total body water is out of range. Moisten your feet may help to improve the electrical contact.

9. After I tried the corrective actions from Err 1 to Err 5, I still can’t solve the problem…
If Err 1 to Err 5 persists after following the corrective actions, remove battery and reinsert battery after 1 minute.

10. I have tried all corrective actions, but still can’t solve the problem…
Please contact your sales representative.

⚠ CARE AND MAINTENENCE

1. Do not disassemble the scale other than replacing the battery; it contains no user serviceable parts. Damage to the scale may occur as a result of improper handling.

2. Remove battery when the scale is not used for a prolonged period of time.

3. Clean the scale after use with a dampened cloth. Do not use solvents or immerse the unit in water.

4. Avoid excessive impact or vibration to the scale, such as dropping it onto the floor.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 20 26/01/11 11:55:08

EN

TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

PRODUCT SPECIFICATION

1. Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) technology for body fat and body water measurements
2. 4-user memories
3. Low battery indicator
4. Max Capacity: 160kg, 24st or 360lb
5. Min Capacity: 10kg, 1.5st or 22lb
6. Graduation: 100g, 1/4lb or 0.2lb
7. Body fat and body water graduation: 0.1%
8. Age range from 10 to 99 years.
9. Operates with 4 pcs AAA 1.5V battery (not included)
10. Net weight : 2400g

IMPORTANT INFORMATION TO KNOW BEFORE USING YOUR BODY FAT SCALE

1. What is bio-electrical body mass analysis?

Bio-electrical body mass analysis is the resistance created by the human body when an electric current passes through it.

All body fat analysis bathroom scales work fundamentally on the same principle, which consists of measuring the bio-electrical impedance of the human body, and combining it with the subject's morphometric parameters (height, weight, gender, age, etc.) so as to calculate his/her pre-supposed amount of body fat, based on clinical measurements.

2. Why is it important to monitor percentage body fat (%BF)?

Weight is a useful indicator but not sufficient to monitor your health. Weight change in itself does not indicate whether it was the weight of body fat or muscle that had changed. In weight management, it is desirable that muscle mass be maintained while body fat is lost. Thus, monitoring the percentage fat of the body is an important step toward successful weight management and body health.

The optimal %BF of an individual varies according to age and gender.

The table as follows may be used as a guide:

Standard for Men

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Optimal	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Moderate	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
High	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

Standard for Women

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Optimal	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Moderate	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
High	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 21 26/01/11 16:02:52

3. How is percentage body fat (%BF) estimated?
%BF is measured by a method called Bioelectrical Impedance Analysis (BIA).
With the BIA technology, a low intensity electrical signal is sent through the body. The signal is very low and causes no bodily harm. Depending on the amount of body fat of the individual, the electrical signal will flow with a different degree of difficulty. The difficulty with which a signal flows through the body is called electrical impedance. Hence, by measuring the electrical impedance and applying to the data a proprietary algorithm, %BF can be estimated.
Please be reminded that the %BF estimated with the scale represents only a good approximation of your actual body fat. There exist clinical methods of estimating body fat that can be ordered by your physician.

4 . Why is it important to monitor percentage Total Body Water (%TBW) in the body?
Water is an essential component of the body and its level is one of the health-indicators. Water makes up approximately between 50-70% of the body's weight. It is present proportionally more in lean tissue compared to fat tissue. Water is a medium for biochemical reactions that regulate body functions. Water provides form to cells; helps to maintain body temperature; provides moisture to skin and mucosa; cushions vital organs; lubricates joints and is a component of many body fluids. The amount of water in the body fluctuates with the hydration level of the body and state of health. Monitoring the level of body water can be a useful tool for one's health maintenance. Similar to body fat estimation, the %TBW function provided in this scale is based on BIA.

The estimated %TBW may vary according to your hydration level, that is, how much water you have drunk or how much you have sweated immediately prior to the measurement. For better accuracy, avoid fluctuation in hydration level prior to the measurement. The accuracy of the scale in estimating TBW will also decrease with individuals suffering from diseases that tend to accumulate water in the body.
The optimal %TBW of an individual varies according to age and gender.

The table as follows may be used as a guide:

	% Body Fat Range	Optimal % total Body Water Range
Men	4 to 14 %	70 to 63 %
	15 to 21 %	63 to 57 %
	22 to 24 %	57 to 55 %
	25 % and over	55 to 37 %
Women	4 to 20 %	70 to 58 %
	21 to 29 %	58 to 52 %
	30 to 32 %	52 to 49 %
	33 % and over	49 to 37 %

Please be reminded that the % TBW estimated with the scale represents only a good approximation of your TBW. There exist clinical methods of estimating body fat that can be ordered by your physician.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 22 26/01/11 11:55:08

5. When should I use the scale's body fat and total body water functions?
For maximum accuracy and repeatability, it is recommended that the scale's body fat and total body water functions be used at approximately the same time of the day, e.g. before breakfast in the morning. It is also a good practice to avoid swings in hydration level of the body prior to the measurement. Establishing your own baseline value of %BF and %TBW and track their changes is better than merely comparing your %BF and %TBW value to the population's normal value.

6. Why is the Athlete Mode necessary in a Body Fat Analyzer?
It has been found that body fat estimation using BIA could overestimate the percentage body fat of adult elite athletes. The physiological variation of athletes in bone density and level of hydration are two of the reasons said to account for the difference. The Athlete mode is selectable only for adults of 18 years of age or older.

7. Definition of an Athlete
The general consensus among researchers is that a quantitative dimension could be used in defining an athlete. For example, an athlete could be defined as a person who consistently trains a minimum of three times per week for two hours each time, in order to improve specific skills required in the performance of their specific sport and/or activity.

PROTECT THE ENVIRONMENT

Dispose of used batteries in a designed container so that they can be collected and recycled. Do not mix different types of batteries. Do not mix new and used batteries. After life, dispose of this product at a designated waste recycling point.

WARRANTY

This impedance scale is guaranteed against defects in materials or manufacturing. During this period, any such defects will be repaired free of charge (proof of purchase must be shown in the case of a complaint under warranty). The warranty does not cover damage resulting from improper use or negligence. In the event of a claim, first contact the shop where you purchased your scale.

Notice Fitness Coach.indd 23 26/01/11 11:55:08

NL

TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

INLEIDING

Deze lichaamsvetweegschaal van TERRAILLON is ontworpen en gefabriceerd conform ISO 9001 Quality, ISO14001 Environment, OHSAS 18001 Gezondheids- & Veiligheidsmanagementsystemen. De weegschaal maakt gebruik van Bio-elektrische impedantieanalyse (BIA) om het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht te berekenen.

Fitness Coach initial voldoet aan **alle eisen van de norm NF E12-020,** de **prestatienorm van de lichaamsvetmeters voor een groot publiek.** De tests zijn **uitgevoerd door een onafhankelijk laboratorium:**

- **Overeenstemming met de duurproef:** juistheid en precisie van het gewicht weergegeven na 10.000 weegbeurten.
- **Overeenstemming met luchttests:** Bewaring van de prestaties na de volgende opschortende voorwaarden die de omgeving van een badkamer kan simuleren:
  - 15°C en 40% vochtigheid
  - 30°C en 85% vochtigheid
- **Geldigverklaring door een klinische studie van de berekeningsmethode van de vetmassa op een volwassen bevolking die geen sport beoefent** (niet-gevalideerde botmassa, lichaamsvocht en spiermassa). In alle gevallen is de evaluering van de hoeveelheid vetmassa via lichaamsvetmeter een methode om het gewicht en het lichaamsvet te meten door gebruik van een statistisch model.

Lees aandachtig deze handleiding en bewaar ze voor later gebruik.

VEILIGHEID

Lees aandacht onderstaande informatie om u vertrouwd te maken met de eigenschappen en werking van het toestel voor u het gebruikt.

- De waarschuwingssymbolen en pictogrammen helpen u dit toestel zo veilig en correct mogelijk te gebruiken om schade, risico's en letsels voor uzelf en anderen te vermijden.

⚠ WAARSCHUWING VOOR GEBRUIK	Geeft de gepaste omstandigheden aan waarin dit product moet worden gebruikt en hoe risico's en letsels kunnen
⚠ BELANGRIJKE OPMERKING VOOR GEBRUIKERS	Geeft belangrijke opmerkingen die de gebruikers moeten lezen voor ze dit product gebruiken.
⚠ GEBRUIK EN ONDERHOUD	Geeft aan in welke situaties een ongepast gebruik of onderhoud het toestel kan beschadigen.

⚠ WAARSCHUWING VOOR GEBRUIK

- Gebruik de weegschaal niet wanneer u een implantaat hebt zoals een pacemaker, protheses, spiraaltje, metalen onderdelen of schroeven ... Deze kunnen de werking van het toestel storen of aanleiding geven tot onnauwkeurige resultaten. Raadpleeg bij twijfel uw arts.
- Demonteer de weeschaal niet. Een foute handeling kan letsels veroorzaken.

⚠ BELANGRIJKE OPMERKING VOOR GEBRUIKERS

- Gebruik alleen het gepaste batterijtype (zie «Batterij invoeren»).
- De Atleetstand is alleen geschikt voor wie 18 of ouder is.
- Het percentage lichaamsvet hangt samen met de hoeveelheid lichaamsvocht en kan beïnvloed worden door dehydratatie of overhydratatie door factoren als alcoholconsumptie, menstruatie, ziekte, intense oefeningen enz.
- Zwangere vrouwen gebruiken de weegschaal liever niet. Het resultaat is dan onnauwkeurig.
- Voor een correcte berekening van het lichaamsvet en lichaamsvocht moet u blootsvoets op de weegschaal staan.
- Dit toestel mag niet worden gebruikt als alternatief voor medisch toezicht, medische diagnose of behandeling.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

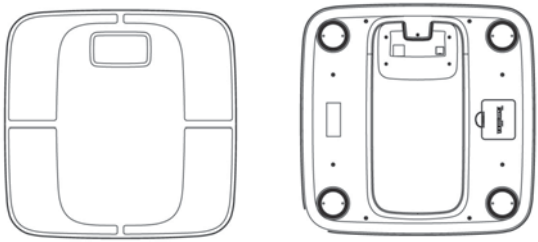
Notice Fitness Coach NL.indd 24 26/01/11 15:42:40

NL

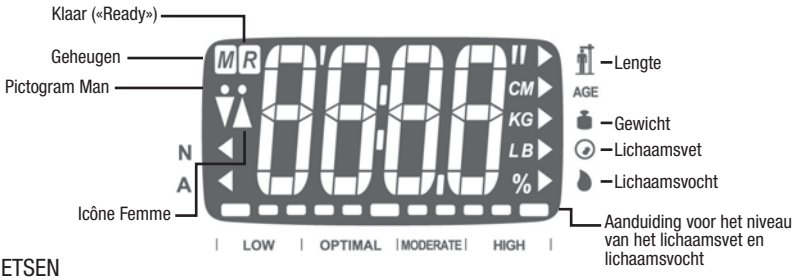
TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

BESCHRIJVING VAN HET PRODUCT

BOVEN- EN ONDERAANZICHT



LCD-scherm



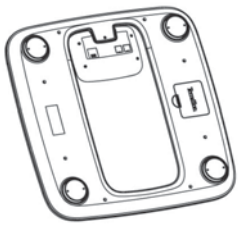
FUNCTIETOETSEN

⚠ VOORBEREIDING VOOR GEBRUIK

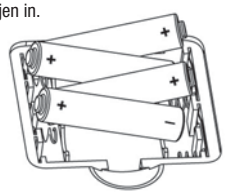
Batterijen invoeren

Open het batterijdeksel onderaan de weegschaal. Voer de batterijen in. Let daarbij op de polariteit (staat aangeduid in het batterijvak). Als u het toestel langere tijd niet gebruikt, verwijder dan de batterijen.

Open het batterijdeksel



Voer de batterijen in.



⚠ TIP!

Vervang de batterijen wanneer het scherm Lo weergeeft.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach NL.indd 25 26/01/11 11:55:28

NL

TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

OPSTARTEN

1. Voer de batterijen in

2. Zet de weegschaal op een goede plaats
Plaats de weegschaal op een harde en vlakke.

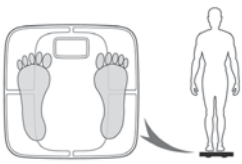
3. Start de weegschaal op
Druk kort maar krachtig op het weegvlak. Het scherm toont 0 en schakelt zich dan uit. De weegschaal is klaar voor gebruik.

> ⚠ **OPGELET!**
>
> Nadat u de batterijen hebt vervangen of de weegschaal hebt verplaatst, moet u de weegschaal opnieuw opstarten.

WERKING

De nauwkeurigheid van de resultaten hangt af van hoe u op de weegschaal staat. Plaats uw voeten zo dat er zoveel mogelijk contact is tussen uw voetzolen en de metalen elektrodes op het weegvlak. Blijf op de weegschaal staan tot het resultaat van de lichaamsvetberekening op het scherm wordt weergegeven. Spreid uw benen (van uw dijen tot uw voeten).

Plaats uw hielen in het midden van de elektrodes.



ALLEEN WEGEN

1. Stap op de weegschaal en blijf staan tot uw gewicht berekend is.

2. Het scherm geeft uw gewicht weer.

3. De weegschaal schakelt zich na gebruik automatisch uit. Wacht 10 seconden voor u zich opnieuw weegt.

> ⚠ **OPGELET!**
>
> Kwets u niet door op de rand van het weegvlak te staan.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach NL.indd 26 26/01/11 11:55:29

NL

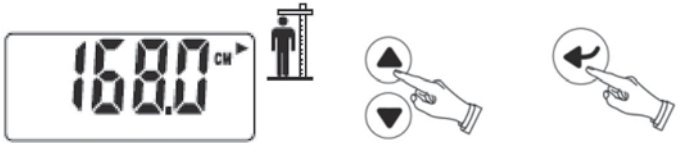
TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

UW PERSOONLIJKE GEGEVENS OPSLAAN

Voer de lengte, leeftijd, het geslacht en de normaal- of atleetstand in. U kunt uw gegevens opslaan in één van de 4 geheugenposities.

1. Lengte instellen

Druk op [ON] om de weegschaal aan te zetten en ga naar de stand schatting van lichaamsvet en lichaamsvocht. De lengte knippert op het scherm. Druk op [▲] of [▼] om uw lengte in te stellen. Druk op [↵] om te bevestigen.



2. Leeftijd instellen

De leeftijd knippert op het scherm. Druk op [▲] of [▼] om uw leeftijd in te stellen. Druk op [↵] om te bevestigen.

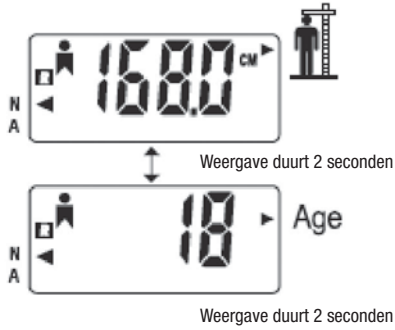
3. Geslacht instellen

Het geslacht-pictogram knippert. Druk op [▲] of [▼] om Man of Vrouw te kiezen. Druk op [↵] om te bevestigen.

4. Normaal- en Atleetstand selecteren

Het pictogram Normaal (N) of Atleet (A) knippert. Druk op [▲] of [▼] om de normaal- of atleetstand te activeren. De atleetstand is alleen geschikt voor wie 18 of ouder is. Bij wie 17 of jonger is, wordt deze stap automatisch overgeslagen (zie «Waarom is de Atleetstand nodig in een lichaamsvetanalyse?»).

5. U hoor een lange pieptoon en op het scherm verschijnt het pictogram « R » (Ready).



Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach NL.indd 27 26/01/11 11:55:29

6. Geheugenpositie selecteren
Druk op [▲] of [▼] om de gewenste geheugenpositie te kiezen. Het nummer van de geheugenpositie knippert. Wanneer de geheugenpositie al wordt gebruikt, verschijnt op het scherm naast het nummer « ■ ». Kies dan een andere geheugenpositie.

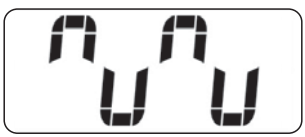
Druk op [↵] om de instellingen op te slaan in de gewenste vrije geheugenpositie. U hoort een lange pieptoon wanneer de instellingen opgeslagen zijn.
Op het scherm verschijnt het pictogram M (Memory), en uw lengte en leeftijd worden weergegeven.
Uw persoonlijke gegevens zijn nu opgeslagen. De weegschaal schakelt zichzelf uit.

WEGING MET EEN SCHATTING VAN HET LICHAAMSVET EN LICHAAMSVOCHT

1. Kies uw geheugenpositie
Wanneer de weegschaal uitgeschakeld is, druk dan op [▲] of [▼] om de gewenste geheugenpositie te selecteren. Als de geheugenpositie gegevens bevat, toont het scherm de lengte, leeftijd, het geslacht en de normaal-/atleetkeuze. Druk op [↵] om de geselecteerde positie te bevestigen. U hoort een lange pieptoon.

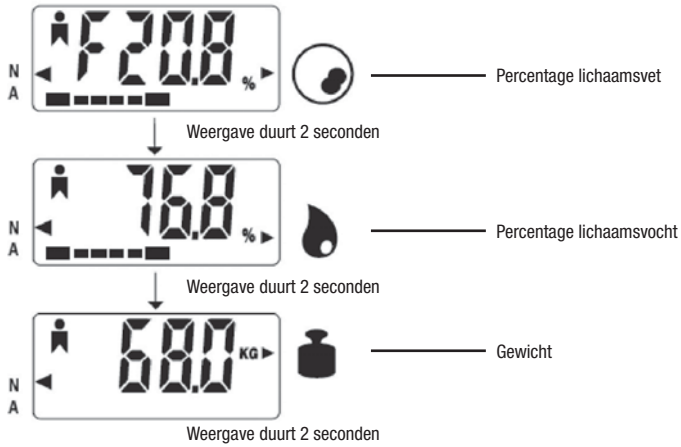
2. Stap blootsvoets op de weegschaal
Sta stil en het scherm toont uw gewicht na ongeveer 2 seconden.

3. Blijf op de weegschaal staan
De weegschaal berekent dan uw lichaamsvet en lichaamsvocht. Op het scherm ziet u tijdens de berekening dit:



Notice Fitness Coach NL.indd 28 26/01/11 11:55:30

Zodra de berekening voltooid is, hoort u een lange pieptoon. Blijf op de weegschaal staan. Op het scherm worden het gewicht, de percentages lichaamsvet en lichaamsvocht weergegeven.



4. Stap van de weegschaal
De weegschaal schakelt zich na 20 seconden uit.

GEHEUGEN WISSEN

Druk wanneer de weegschaal uitgeschakeld is op [▲] of [▼] om de geheugenpositie te selecteren die u wilt wissen.
Druk tegelijkertijd op [▲] en [▼] om de inhoud van de geselecteerde geheugenpositie te wissen.

ETEINDRE LE PESE-PERSONNE IMPEDANCEMETRE

Om de weegschaal uit te zetten, drukt u gedurende 2 seconden op [ON] .
Of, wanneer er ongeveer 10 seconden lang niet op een knop wordt gedrukt, schakelt de weegschaal zich automatisch uit.

Notice Fitness Coach NL.indd 29 26/01/11 11:55:30

TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

⚠ PROBLEMEN OPLOSSEN

1. Err0
Initialisatiefout. Stap van de weegschaal af. Verwijder de batterij en plaats hem terug in het batterijvak. Herhaal de initialisatie zoals hierboven aangegeven.

2. Err1
Stabiliteitsfout. Voer de metingen nogmaals uit en let op dat u niet beweegt tijdens de berekeningen.

3. Err2
Waarschuwing voor overbelasting. Verwijder het gewicht onmiddellijk, want dit kan onherstelbare schade aan de weegschaal veroorzaken.

4. Err3
Contactfout. De impedantie kan niet gemeten worden. U moet op de weegschaal staan en maximaal contact houden tussen uw voeten en de metalen contacten. Bevochtig uw voeten voor optimaal contact.

5. Err4
De gemeten impedantie overschrijdt de technische grenzen. Bevochtig uw voeten voor optimaal contact.

6. Err5
Het waterpercentage in het lichaam overschrijdt de toegestane waarden. Bevochtig uw voeten voor optimaal contact.

7. Lo
Batterij is bijna leeg. Vervang de batterij.

⚠ GEBRUIK EN ONDERHOUD

1. Demonteer de weegschaal niet. Vervang alleen de batterijen. De onderdelen zijn niet door de gebruiker herstelbaar. Een ongepast gebruik kan de weegschaal beschadigen.
2. Wanneer u de weegschaal langere tijd niet gebruikt, verwijder dan de batterijen.
3. Reinig de weegschaal met een vochtige doek.Gebruik geen oplosmiddelen of dompel de weegschaal niet onder in water.
4. Stel de weegschaal niet bloot aan vibraties of schokken, door ze bijvoorbeeld op de grond te laten vallen.

Notice Fitness Coach NL.indd 30 26/01/11 11:55:30

NL

TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

PRODUCTKENMERKEN

1. Bio-elektrische impedantieanalyse (BIA) voor het bepalen van het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht.
2. Geheugen voor 4 gebruikers
3. «Batterij bijna leeg»-waarschuwing
4. Max. capaciteit: 160 kg, 24 st of 360 lb
5. Min. capaciteit: 10 kg, 1,5 st of 22 lb
6. Graduatie: 100 g, 1/4 lb of 0,2 lb
7. Graduatie lichaamsvet en lichaamsvocht: 0,1%
8. Voor gebruikers van 10 tot 99 jaar.
9. Werkt met 4 AAA 1,5 V-batterijen (niet inbegrepen).
10. Nettogewicht: 2400g

BELANGRIJKE INFORMATIE DIE U MOET WETEN VÓÓR HET GEBRUIK VAN UW PERSONENWEEGSCHAAL/LICHAAMSVETMETER

1. Wat is bio-elektrische impedantie?

Bio-elektrische impedantie is de weerstand die het menselijk lichaam biedt wanneer elektrische stroom door het lichaam gaat. Alle personenweegschalen/lichaamsvetmeters werken volgens hetzelfde principe dat eruit bestaat de bio-elektrische impedantie van het menselijk lichaam te meten, deze meting met de morfometrische gegevens van de persoon te combineren (grootte, gewicht, geslacht, leeftijd, enz.) om de vermoedelijke hoeveelheid vetmassa af te leiden die gebaseerd is op klinische studies.

2. Waarom is het belangrijk om het vetgehalte in het oog te houden?

Het gewicht is een belangrijke indicator van uw lichaamsvorm, maar gewicht alleen volstaat niet. Uit een gewichtsverschil op zich kunt u niet afleiden of dat verschil aan het gewicht van de vetmassa of van de spiermassa ligt. Voor een goede gewichtscontrole is het wenselijk dat de spiermassa behouden blijft terwijl er vetmassa wordt verloren. Bijgevolg is het voor een geslaagde gewichtscontrole en goede lichamelijke gezondheid belangrijk om het vetgehalte in het lichaam in het oog te houden.

Het optimale vetgehalte van een persoon verschilt naargelang de leeftijd en het geslacht.
De onderstaande tabel kan als richtlijn dienstdoen:

Norm voor mannen

Indeling	Leeftijd				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Laag	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Optimaal	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Gemiddeld	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Hoog	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

Norm voor vrouwen

Indeling	Leeftijd				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Laag	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Optimaal	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Gemiddeld	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Hoog	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach NL.indd 31 26/01/11 15:42:42

3. Hoe wordt het vetgehalte geschat?
Het vetgehalte wordt gemeten aan de hand van de zogenoemde bio-elektrische impedantieanalyse (BIA).
Bij de meting wordt een elektrische stroom **(zonder gevaar)** van de ene naar de andere voet gestuurd. Wanneer de stroom door vetcellen gaat, wordt hij vertraagd. Die weerstand noemt men impedantie. Door bijgevolg de elektrische impedantie te meten en een algoritme op de gegevens toe te passen, kan het vetgehalte worden geschat.

Merk op dat het geschatte vetgehalte op uw personenweegschaal slechts een goede benadering van uw reële vetmassa is. Uw arts kan u bepaalde klinische methodes voorschrijven om de vetmassa te schatten.

4. Waarom is het belangrijk om het totale vochtgehalte in het lichaam in het oog te houden?
Water is een belangrijk bestanddeel van ons lichaam en het vochtgehalte is een van de indicatoren van onze gezondheid. Ons lichaam bestaat uit ongeveer 50 tot 70% water. Proportioneel gezien zit er meer water in magere weefsels dan in vetweefsels. Water is een noodzakelijke substantie voor de biochemische reacties die de werking van ons lichaam regelen. Water geeft de cellen hun vorm, houdt de lichaamstemperatuur constant, verzekert de vochthuishouding van de huid en slijmvliezen, beschermt de vitale organen, smeert de gewrichten en is een bestanddeel van talrijke lichaamsvochten. De hoeveelheid water in het lichaam verschilt naargelang het hydratatieniveau van het lichaam en de gezondheidstoestand. Met het oog op een goede gezondheid kan het nuttig zijn om het vochtgehalte in het oog te houden. Zoals de meting van de vetmassa van deze lichaamsvetmeter is ook de meting van het totale vochtgehalte gebaseerd op de BIA-methode.

Het totale vochtgehalte kan verschillen naargelang uw hydratatieniveau, met name de hoeveelheid water of de hoeveelheid zweet die u onmiddellijk vóór de meting hebt gedronken, respectievelijk afgescheiden. Voor een nauwkeuriger resultaat moet u vóór de meting elke variatie in het hydratatieniveau vermijden. Bij zieke mensen die water in het lichaam ophopen, is de meting van het totale vochtgehalte van de personenweegschaal ook minder nauwkeurig. Het optimale totale vochtgehalte van een persoon verschilt naargelang de leeftijd en het geslacht.

De onderstaande tabel kan als richtlijn dienen:

	Vetgehalte	Optimaal totaal vochtgehalte
Mannen	4 à 14 %	70 à 63 %
	15 à 21 %	63 à 57 %
	22 à 24 %	57 à 55 %
	25% en meer	55 à 37 %
Vrouwen	4 à 20 %	70 à 58 %
	21 à 29 %	58 à 52 %
	30 à 32 %	52 à 49 %
	33% en meer	49 à 37 %

Merk op dat het geschatte totale vochtgehalte op uw personenweegschaal slechts een goede benadering van uw reële totale vochtgehalte is. Uw arts kan u bepaalde klinische methodes voorschrijven om het vochtgehalte te schatten.

Notice Fitness Coach NL.indd 32 26/01/11 11:55:30

5. Wanneer moet ik de functies voor de vetmassa en het vochtgehalte gebruiken?
Voor een maximale nauwkeurigheid en herhaalbaarheid wordt er aangeraden om de functies voor de vetmassa en het vochtgehalte altijd op hetzelfde ogenblik van de dag te gebruiken, bijvoorbeeld 's ochtends vóór het ontbijt, en om vóór de meting variaties in het hydratatieniveau van het lichaam te vermijden. Wij raden u aan om een eigen referentiewaarde voor uw vet- en vochtgehalte te bepalen en veranderingen op te volgen door uw waarden eenvoudigweg met de normale waarde van de bevolking te vergelijken.

6. Waarom is de Atleetstand nodig op een lichaamsvetmeter?
De schatting van de vetmassa aan de hand van de BIA-methode kan het vetgehalte van volwassen atleten op hoog niveau overschatten. Bij atleten kan dat verschil worden verklaard door de lichamelijke variatie in botdichtheid en hydratatieniveau. De Atleetstand kan uitsluitend voor volwassenen vanaf 18 jaar worden geselecteerd.

7. Definitie van een atleet
Onderzoekers zijn het erover eens dat voor de definitie van een atleet een kwantitatieve dimensie kan worden gebruikt. Zo kan een atleet worden gedefinieerd als een persoon die minstens drie keer per week gedurende telkens twee uur traint om de specifieke capaciteiten te verbeteren die bij de uitoefening van de sport en/of specifieke activiteit werden verworven.

BESCHERMING VAN HET MILIEU

Deponeer afgedankte batterijen in de daarvoor bestemde afvalbakken, opdat ze kunnen worden ingezameld en gerecycleerd. Gebruik geen verschillende typen batterijen met elkaar. Gebruik geen oude en nieuwe batterijen met elkaar. Breng dit product als het afgedankt is naar een speciaal inzamelpunt voor recycling van elektrisch en elektronisch afval.

GARANTIE

Dit product is gegarandeerd tegen materiaal- en fabricagefouten. Tijdens de garantieperiode zullen dergelijke defecten kosteloos worden gerepareerd (bij klachten tijdens de garantieperiode moet de koopbon worden overgelegd). Deze garantie is niet van toepassing op schade veroorzaakt door ongelukken, verkeerd gebruik of nalatigheid. In geval van klachten dient u allereerst contact op te nemen met de winkel waar u het apparaat hebt gekocht.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach NL.indd 33 26/01/11 11:55:30

IT

BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI

INTRODUZIONE

La bilancia per massa grassa TERRAILLON è progettata e prodotta in un impianto con certificazioni ISO 9001 (qualità), ISO 14001 (ambiente), OHSAS 18001 (sistemi di gestione per la salute e la sicurezza). La bilancia usa il metodo BIA (analisi dell'impedenza bioelettrica) per stimare la massa grassa e la massa idrica complessiva.

Fitness Coach Initial è conforme **a tutti i requisiti della norma NF E12-020,** relativa alle **prestazioni degli impedenziometri a uso del pubblico di massa.** I test sono stati **effettuati da un laboratorio indipendente.**

- **Conformità alla prova di resistenza:** precisione e ripetibilità del peso visualizzato dopo 10.000 pesate.
- **Conformità alle prove climatiche:** mantenimento delle prestazioni quando sottoposto alle condizioni preliminari seguenti, che simulano l'ambiente di una stanza da bagno:
  - 15 °C e 40% di umidità
  - 30 °C e 85% di umidità
- **Convalida tramite uno studio clinico del metodo di calcolo della massa grassa su una popolazione adulta, non atletica** (masse ossea, idrica e muscolare non convalidate). In ogni caso, la valutazione della quantità di massa grassa tramite impedenziometria è un metodo di misura del peso e dell'impedenza che impiega un modello statistico.

Leggere attentamente il presente manuale di istruzioni e mantenerlo a portata di mano come riferimento per il futuro.

NOTE SULLA SICUREZZA

Leggere attentamente questa sezione per familiarizzare con caratteristiche e funzioni prima di utilizzare l'unità.

- I segnali di avvertimento e le icone mostrati qui sono elencati per permettervi di usare questo prodotto in modo sicuro e corretto e per prevenire danni al prodotto, rischi o lesioni a voi o ad altri.

⚠ PRECAUZIONI	Indicano le condizioni corrette per l'utilizzo del prodotto e prevengono danni, rischi e lesioni.
⚠ IMPORTANTE PER GLI UTENTI	Sono informazioni importanti che gli utenti dovrebbero leggere prima di utilizzare il prodotto.
⚠ CURA E MANUTENZIONE	Riguardano situazioni in cui si potrebbero verificare danni a causa di un trattamento o di una manutenzione scorretti.

⚠ PRECAUZIONI

- È fortemente sconsigliato l'uso della bilancia a soggetti con impianti come pacemaker, arti artificiali, dispositivi di contraccezione, placche metalliche o viti. Potrebbe provocare il malfunzionamento dei dispositivi o produrre risultati inaccurati. In caso di dubbio consultare il medico.
- Non smontare la bilancia, un trattamento scorretto potrebbe provocare lesioni.

⚠ IMPORTANTE PER GLI UTENTI

- Assicurarsi di utilizzare solo il tipo di batterie indicato (vedere sezione "Inserimento delle batterie").
- La modalità «Athlete» è applicabile soltanto a soggetti di età pari o superiore a 18 anni.
- La stima della percentuale di massa grassa varierà in base alla quantità d'acqua presente nel corpo, e può essere influenzata da disidratazione o sovraidratazione dovute a fattori come consumo di alcolici, mestruazioni, malattia, intenso esercizio fisico, ecc.
- È vietato l'uso alle donne in gravidanza. Il risultato è inaccurato.
- Per la stima della massa grassa e della massa idrica il soggetto deve essere a piedi nudi.
- Non utilizzare il presente apparecchio per determinare la massa ai fini di controllo, diagnosi o cure mediche.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

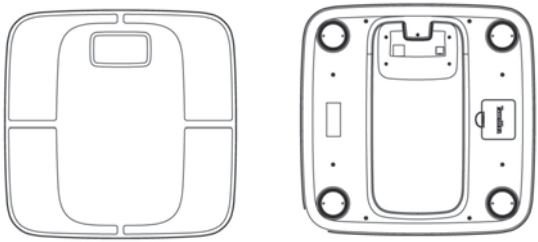
Notice Fitness Coach IT.indd 44 26/01/11 15:42:29

IT

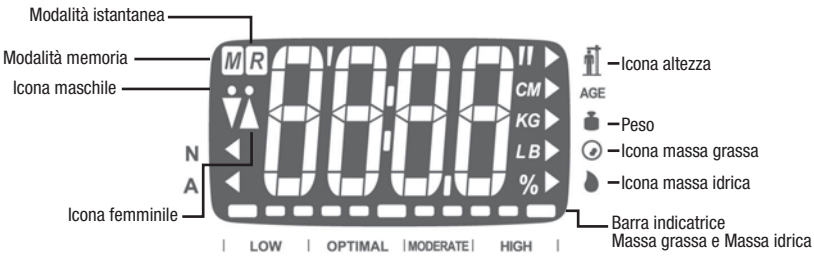
BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

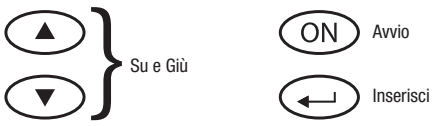
VISTA FRONTE E RETRO



DISPLAY LCD



TASTI FUNZIONE

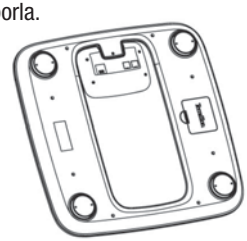


⚠ PREPARAZIONE PRIMA DELL'USO

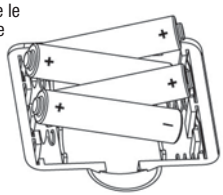
Inserimento delle batterie

Aprire lo sportellino delle batterie sul retro della bilancia. Inserire le batterie. Assicurarsi che la polarità delle batterie sia posizionata correttamente per il funzionamento (la polarità è indicata all'interno dello sportellino del vano batterie). Se si prevede di non utilizzare l'unità per molto tempo, è consigliabile rimuovere le batterie prima di riporla.

Aprire lo sportellino delle batterie



Inserire le batterie



⚠ CONSIGLIO!

Sostituire le batterie quando compare Lo.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach IT.indd 45 26/01/11 11:55:19

IT

BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI

AVVIAMENTO

1. Inserire le batterie

2. Impostare la posizione corretta
Posizionare la bilancia su una pavimentazione piana e dura.

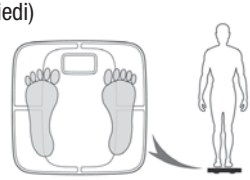
3. Avviare la bilancia
Premere leggermente sulla piattaforma della bilancia per avviarla; il display mostra 0 e poi si spegne. La bilancia è pronta all'uso.

> ⚠ **ATTENZIONE!**
>
> L'operazione descritta al punto 4 deve essere effettuata ogni volta che vengono sostituite le batterie o la bilancia viene riposizionata.

FUNZIONAMENTO

L'accuratezza dei risultati dipende da come ci si posiziona sulla bilancia. Posizionare i piedi in modo da ottenere il massimo contatto possibile con gli elettrodi metallici presenti sulla piattaforma. Rimanere sulla bilancia finché non sarà completata la stima della massa grassa e fino alla comparsa del risultato. Assicurarsi che le gambe siano separate (dalle cosce ai piedi)

Talloni centrati sugli elettrodi



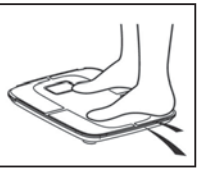
SOLO PESATA

1. Salire sulla bilancia e stare fermi mentre viene calcolato il peso.

2. Sullo schermo compare il peso

3. La bilancia si spegne automaticamente dopo l'uso.
   Aspettare 10 secondi prima di ripesarsi.

> ⚠ **ATTENZIONE!**
>
> Per evitare di farsi male, non mettersi sul bordo della piattaforma



Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

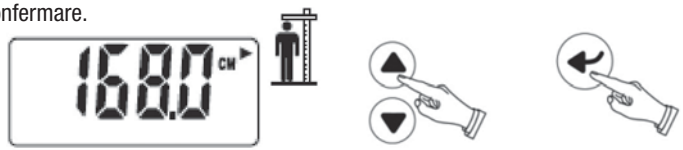
Notice Fitness Coach IT.indd 46 26/01/11 11:55:19

MEMORIZZAZIONE DEI DATI PERSONALI

Inserire altezza, età e genere dell'utente e selezionare modalità normal o athlete; registrare i propri dati personali in una delle 4 memorie disponibili.

1. Impostare l'altezza

Premere il tasto [ON] per accendere la bilancia ed entrare in modalità di stima della massa grassa e della massa idrica complessiva. Il display dell'altezza lampeggia. Premere i tasti [▲] o [▼] per regolare l'altezza. Premere [↵] per confermare.



2. Impostare l'età

Il display dell'età lampeggia. Premere i tasti [▲] o [▼] per regolare l'età. Premere [↵] per confermare.

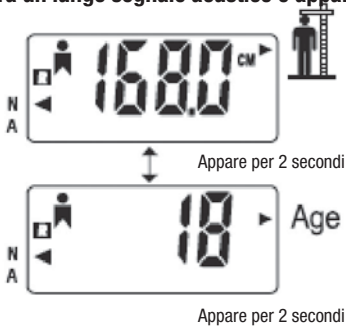
3. Selezionare il genere

L'icona del genere lampeggia. Premere [▲] o [▼] per scegliere tra maschio e femmina. Premere [↵] per conferm are.

4. Selezionare modalità normal e athlete

L'icona normal (N) o athlete (A) lampeggia. Premere [▲] o [▼] per scegliere tra normal e athlete. La modalità Athlete è disponibile soltanto per le persone di età pari o superiore a 18 anni. Per le persone dai 17 anni in giù, questa fase viene automaticamente saltata (Vedere sezione: "Perché è necessaria la Modalità Athlete in un analizzatore di massa grassa?").

5. Si udirà un lungo segnale acustico e apparirà l'icona R sullo schermo.



6. Selezionare la posizione in memoria
Premere [▲] o [▼] per scorrere tra le posizioni della memoria. La posizione della memoria lampeggia.
Se la posizione della memoria selezionata è già occupata da un utente, apparirà "■" accanto al numero. Sarà necessario scegliere un'altra memoria.

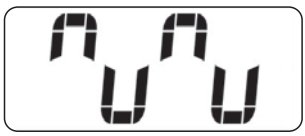
Premere [↵] per memorizzare le impostazioni nella posizione della memoria desiderata e disponibile. Al completamento dell'impostazione si udirà un lungo segnale acustico.
Sullo schermo apparirà l'icona M ; vengono mostrate altezza ed età.
I vostri dati sono stati memorizzati. Lasciare che la bilancia si spenga automaticamente.

PESATA CON STIMA DELLA MASSA GRASSA E DELLA MASSA IDRICA

1. Selezionare la memoria
A bilancia spenta, premere [▲] o [▼] per scorrere tra le posizioni della memoria. Se la memoria è occupata, sullo schermo apparirà la posizione in memoria con altezza, età, genere e l'opzione normal/athlete. Premere [↵] per confermare la posizione selezionata con un lungo segnale acustico.

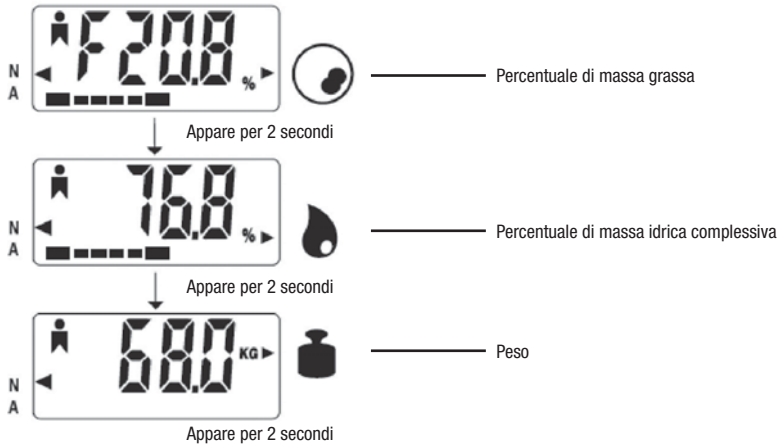
2. Salire sulla bilancia a piedi nudi
Restare fermi, sullo schermo apparirà il peso entro 2 secondi.

3. Restare sulla bilancia
Poi la bilancia comincia a calcolare massa grassa e massa idrica complessiva. Durante il calcolo, sullo schermo appare l'immagine della misurazione.



Notice Fitness Coach IT.indd 48 26/01/11 11:55:20

A processo terminato, si udirà un lungo segnale acustico. Restare sulla bilancia. Verranno mostrati il peso, la percentuale di massa grassa e la percentuale di massa idrica complessiva.



4. Scendere dalla bilancia
Si spegne automaticamente dopo 20 secondi.

PER LIBERARE LA MEMORIA

A bilancia spenta, premere [▲] o [▼] per selezionare la memoria che si vuole cancellare.
Premere [▲] e [▼] contemporaneamente per cancellare il contenuto della memoria selezionata.

PER SPEGNERE LA BILANCIA

Premere [ON] per 2 secondi per spegnere la bilancia. Oppure, se non è stato premuto alcun tasto per circa 10 secondi, la bilancia si spegne automaticamente.

Notice Fitness Coach IT.indd 49 26/01/11 11:55:20

⚠ RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

1. Err0
Errore di inizializzazione. Scendere dalla bilancia. Rimuovere e ricollegare la batteria. Ripetere l'inizializzazione come spiegato sopra.

2. Err1
Errore di instabilità. Ripetere di nuovo la misurazione, restare immobili mentre il calcolo è in corso.

3. Err2
Avviso di sovraccarico. Rimuovere immediatamente il peso, altrimenti la bilancia potrebbe essere danneggiata in modo permanente.

4. Err3
Errore di contatto. L'impedenza non può essere misurata. Fare attenzione a mantenere una posizione immobile sulla bilancia e a mantenere il massimo contatto fra i piedi e i contatti metallici. Può essere necessario inumidire i piedi per migliorare il contatto.

5. Err4
L'impedenza corporea misurata supera il limite tecnico. Inumidire i piedi per migliorare il contatto.

6. Err5
La percentuale dell'acqua corporea totale non è compresa nel range. Inumidire i piedi per migliorare il contatto.

7. Lo
Batteria scarica. Sostituirla.

⚠ CURA E MANUTENZIONE

1. Non smontare la bilancia se non per sostituire la batteria; non contiene parti riparabili dall'utente. Un trattamento inadeguato può provocare danni alla bilancia.
2. Rimuovere la batteria quando la bilancia non viene usata da molto tempo.
3. Dopo l'uso, pulire la bilancia con un panno inumidito. Non usare solventi e non immergere l'unità in acqua.
4. Evitare impatti o vibrazioni eccessivi sulla bilancia, per esempio facendola cadere sul pavimento.

Notice Fitness Coach IT.indd 50 26/01/11 11:55:20

IT

BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

1. Tecnologia BIA (analisi dell'impedenza bioelettrica) per la misurazione della massa grassa e della massa idrica
2. Memoria 4 utenti
3. Indicatore di batteria scarica
4. Portata massima: 160 kg, 24 st o 360 lb
5. Portata minima: 10 kg, 1,5 st o 22 lb
6. Graduazione: 100 g, 1/4 lb o 0,2 lb
7. Graduazione massa grassa e massa idrica 0,1%
8. Fascia d'età dai 10 ai 99 anni.
9. Funziona con 4 batterie AAA 1,5 V (non incluse)
10. Peso netto: 2400g

INFORMAZIONI IMPORTANTI DI CUI VENIRE A CONOSCENZA PRIMA DI UTILIZZARE LA VOSTRA BILANCIA PESAPERSONE CON IMPEDENZIOMETRO

1. Che cosa è l'impedenza bioelettrica?

L'impedenza bioelettrica è la resistenza opposta dal corpo umano al passaggio di una corrente elettrica.
Tutte le bilance pesapersone a impedenziometro funzionano fondamentalmente secondo uno stesso principio, che consiste nel misurare l'impedenza bioelettrica del corpo umano, combinandola con i parametri morfometrici del soggetto (statura, peso, sesso, età ecc.) al fine di dedurne la quantità di massa grassa stimata sulla base di misurazioni cliniche.

2. Perché è importante controllare il tasso di massa grassa?

Il peso è un indicatore utile ma insufficiente per controllare la sua forma. L'evoluzione del cambiamento di peso non indica di per sé se è il peso della massa grassa o della massa muscolare ad aver subito delle modifiche. Per la gestione del peso, è consigliabile mantenere la massa muscolare a discapito della massa grassa. Pertanto, il controllo del tasso di massa grassa nel corpo è una tappa importante per una corretta gestione del peso e per il mantenimento di un buono stato fisico.

Il tasso di massa grassa ottimale di un individuo varia in funzione dell'età e del sesso.
La tabella seguente può essere utilizzata come riferimento:

Norma per gli uomini

Classifica	Età				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Basso	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Ottimale	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Medio	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Elevato	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

Norma per le donne

Classifica	Età				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Basso	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Ottimale	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Medio	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Elevato	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

Notice Fitness Coach IT.indd 51 26/01/11 15:42:31

3. Come si calcola il tasso di massa grassa?
Il tasso di massa grassa viene misurato tramite un metodo chiamato analisi d'impedenza bioelettrica (BIA). Una corrente elettrica **(senza pericolo)** viene emessa da un piede all'altro. Quando la corrente incontra delle cellule grasse, rallenta il tragitto. Questa resistenza si chiama impedenza. Di conseguenza, misurando l'impedenza elettrica e applicando ai dati un algoritmo, è possibile calcolare il tasso di massa grassa.

Si fa presente che il tasso di massa grassa calcolato con la bilancia pesapersone rappresenta solamente una buona approssimazione della vostra massa grassa reale. Esistono dei metodi clinici di calcolo della massa grassa che possono essere prescritti dal vostro medico curante.

4. Perché è importante controllare il tasso di massa idrica totale nel corpo?
L'acqua è un componente essenziale del corpo e il suo livello è uno degli indicatori di salute. L'acqua rappresenta all'incirca il 50-70% del peso corporeo ed è più presente in proporzione nei tessuti magri rispetto ai tessuti adiposi. L'acqua è una sostanza necessaria per le reazioni biochimiche che regolano le funzioni del corpo. L'acqua dona forma alle cellule, permette di conservare la temperatura del corpo, assicura l'idratazione della cute e delle mucose, protegge gli organi vitali, lubrifica le articolazioni ed è un componente di numerosi fluidi corporei. La quantità d'acqua presente nel corpo varia in funzione del livello d'idratazione del corpo e dello stato di salute. Controllare il livello di massa idrica può costituire uno strumento utile per il mantenimento della salute. Alla stregua del calcolo della massa grassa, la funzione del tasso di massa idrica totale di questo impedenziometro si basa sul metodo BIA.

Il tasso di massa idrica totale può variare in funzione del vostro livello d'idratazione, ossia la quantità d'acqua che avete consumato o la quantità di sudore che avete eliminato immediatamente prima della misurazione. Per maggiore precisione, evitare qualsiasi variazione del livello d'idratazione prima della misurazione. La precisione della bilancia pesapersone nel calcolo del tasso di massa idrica totale diminuirà anche nei soggetti affetti da malattie che hanno la tendenza ad accumulare acqua nel corpo.
Il tasso di massa idrica totale ottimale di un individuo varia in funzione dell'età e del sesso.

La tabella di corrispondenza sottostante può essere utilizzata come riferimento:

	Tasso di massa grassa	Tasso di massa idrica totale ottimale
Uomini	4 à 14 %	70 à 63 %
	15 à 21 %	63 à 57 %
	22 à 24 %	57 à 55 %
	25 % e superiore	55 à 37 %
Donne	4 à 20 %	70 à 58 %
	21 à 29 %	58 à 52 %
	30 à 32 %	52 à 49 %
	33 % e superiore	49 à 37 %

Si fa presente che il tasso di massa idrica totale calcolato con la bilancia pesapersone rappresenta solamente una buona approssimazione della vostra massa idrica totale. Esistono dei metodi clinici di calcolo della massa idrica che possono essere prescritti dal vostro medico curante.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach IT.indd 52 26/01/11 11:55:20

5. Quando devo utilizzare le funzioni di massa grassa e idrica?
Per ottenere i massimi livelli di precisione e ripetibilità, si consiglia di utilizzare le funzioni di massa grassa e idrica nello stesso momento della giornata, ad esempio al mattino prima della colazione, e di evitare le variazioni del livello d'idratazione del corpo prima della misurazione. È consigliabile stabilire il vostro valore di riferimento personale relativamente al tasso di massa grassa idrica e di seguire i relativi cambiamenti piuttosto che confrontare i vostri valori con il valore normale della popolazione.

6. Perché la modalità Atleta è necessaria su un impedenziometro?
Il calcolo della massa grassa tramite il metodo BIA può sopravvalutare il tasso di massa grassa degli atleti adulti di alto livello. Negli atleti, le variazioni fisiologiche della densità ossea e del livello d'idratazione sono due dei motivi sostenuti per giustificare la differenza. La modalità Atleta non può essere selezionata se non da adulti di almeno 18 anni età.

7. Definizione di un atleta
I ricercatori ritengono, di comune accordo, che si potrebbe utilizzare una dimensione quantitativa per la definizione di un atleta. Un atleta, ad esempio, può essere definito come una persona che si allena un minimo di tre volte a settimana nell'arco di due ore alla volta, al fine di migliorare le competenze specifiche necessarie per l'esecuzione del proprio sport e/o dell'attività specifica.

PROTEZIONE DELL'AMBIENTE

Depositare le batterie usate negli appositi contenitori destinati alla raccolta e al riciclaggio. Non mescolare diversi tipi di batterie. Non mescolare batterie usate con batterie nuove.
Alla fine del ciclo di vita, affidare questo prodotto ad un punto di raccolta per il riciclaggio di attrezzature elettriche ed elettroniche.

GARANZIA

Questo prodotto è garantito contro i difetti di materiali e di fabbricazione. Durante il periodo di garanzia, eventuali difetti saranno riparati gratuitamente (sarà necessario presentare le prova d'acquisto in caso di reclamo sotto garanzia). Tale garanzia non copre i danni risultanti da incidenti, da cattivo utilizzo o da negligenza. In caso di reclamo, contattare in primo luogo il negozio nel quale è stato effettuato l'acquisto.

Notice Fitness Coach IT.indd 53 26/01/11 11:55:20

ES

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

INTRODUCCIÓN

La báscula de masa grasa de TERRAILLON se ha diseñado y fabricado en instalaciones con la certificación ISO 9001 sobre calidad, ISO 14001 sobre medio ambiente y OHSAS 18001 sobre sistemas de gestión de salud yseguridad. La báscula utiliza el método de análisis de la impedancia bioeléctrica (BIA) para calcular la masa grasa y la masa hídrica total.

Fitness Coach Initial cumple todos los requisitos de la norma NF E12-020 sobre rendimiento de los monitores de masa corporal para uso general. Los monitores de masa corporal han sido objeto de las siguientes pruebas en un laboratorio independiente:

- **Conformidad con la prueba de resistencia:** precisión y exactitud del peso tras 10 000 mediciones
- **Conformidad de las pruebas climáticas:** funcionamiento correcto en las siguientes condiciones climáticas que simulan el entorno de un baño:
  - 15 °C y 40 % de humedad
  - 30 °C y 85 % de humedad
- **Estudio clínico de validación del método de cálculo de la masa grasa en adultos no atletas** (masa ósea, hídrica y muscular no incluidas). La evaluación de la cantidad de masa grasa del monitor de masa corporal es un método de medición del peso y la impedancia a partir de un modelo estadístico.

Lea atentamente este manual de instrucciones y téngalo a mano para consultarlo en el futuro.

AVISOS DE SEGURIDAD

Lea atentamente este apartado para familiarizarse con las características y el funcionamiento de la unidad antes de utilizarla.

- Las señales de advertencia y los iconos mostrados tienen como objeto indicarle cómo utilizar este producto de manera segura y correcta para evitar los riesgos de daños en la unidad y lesiones a usted o a otras personas.

⚠ PRECAUCIÓN	Indica la forma correcta de utilizar el producto para evitar el riesgo de daños y lesiones.
⚠ IMPORTANTE PARA LOS USUARIOS	Indica los elementos importantes que los usuarios deben leer antes de utilizar el producto.
⚠ CUIDADO Y MANTENIMIENTO	Indica los aspectos en los que pueden producirse daños como resultado de una manipulación o mantenimiento incorrectos.

⚠ PRECAUCIÓN

- No deben utilizar la báscula las personas que tengan implantes, como marcapasos, prótesis, dispositivos anticonceptivos, clavos o placas de metal. Podría hacer que los dispositivos funcionaran incorrectamente o que el resultado fuera impreciso. En caso de duda, póngase en contacto con su médico.
- No desmonte la báscula, ya que su manipulación incorrecta podría causar lesiones.

⚠ IMPORTANTE PARA LOS USUARIOS

- Asegúrese de utilizar solo el tipo de pilas indicado (consulte el apartado «Introducir las pilas»).
- El modo Atleta solo está destinado a personas de 18 años o más.
- El cálculo del porcentaje de masa grasa varía según la cantidad de agua en el cuerpo y puede verse afectado por la deshidratación o la hiperhidratación causadas por factores como el consumo de alcohol, menstruación, enfermedad, ejercicio intenso, etc.
- No deben utilizar esta báscula mujeres embarazadas, ya que el resultado es inexacto.
- Para calcular la masa grasa y la masa hídrica, es necesario descalzarse.
- Este dispositivo no debe utilizarse para determinar la masa con fines de supervisión, diagnóstico o tratamiento médico.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

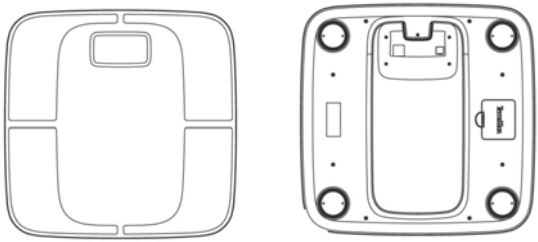
Notice Fitness Coach ES.indd 54 26/01/11 15:41:10

ES

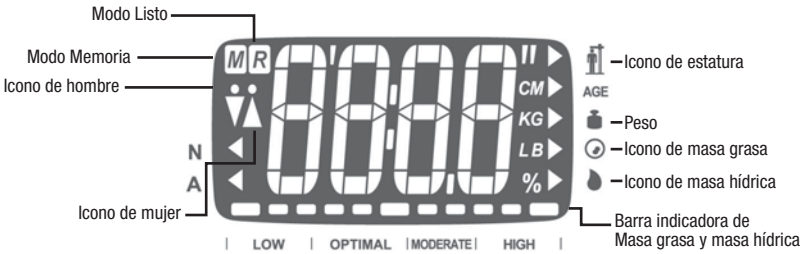
MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

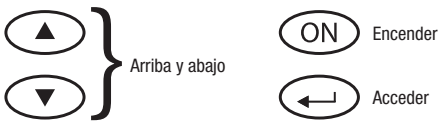
VISTA FRONTAL Y POSTERIOR



PANTALLA LCD



TECLAS DE FUNCIÓN

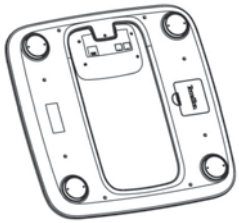


⚠ PREPARACIÓN ANTES DEL USO

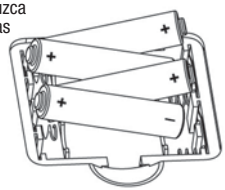
Introducir las pilas

Abra la tapa de las pilas, que se encuentra en la parte posterior de la báscula. Introduzca las pilas. Asegúrese de respetar la polaridad de las pilas para su funcionamiento correcto (está indicada en el interior del compartimiento de las pilas). Si no tiene previsto utilizar la unidad durante un tiempo prolongado, se recomienda que la almacene sin las pilas.

Abra la tapa de las pilas



Introduzca las pilas



⚠ CONSEJO

Cambie las pilas cuando aparezca Lo en pantalla.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach ES.indd 55 26/01/11 11:53:34

ES

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

ENCENDIDO

1. Introduzca las pilas

2. Ponga la báscula en la posición correcta
Coloque la báscula sobre un suelo sólido y plano.

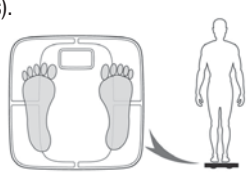
3. Encienda la báscula
Presione ligeramente la placa de la báscula para encenderla. En la pantalla aparecerá 0 y se apagará. Ya puede utilizar la báscula.

> ⚠ **ADVERTENCIA**
>
> L'operazione descritta al punto 4 deve essere effettuata ogni volta che vengono sostituite le batterie o la bilancia viene riposizionata.

FUNCIONAMIENTO

La precisión de los resultados depende de su posición sobre la báscula. Coloque los pies de modo que hagan el máximo contacto posible con los electrodos metálicos de la placa. Permanezca sobre la báscula hasta que finalice el cálculo de masa grasa y se muestre el resultado. Asegúrese de que las piernas están bien separadas (desde los muslos hasta los pies).

Talones centrados en los electrodos



SOLO PESAJE

1. Súbase a la báscula y no se mueva mientras se calcula el peso.

2. La pantalla mostrará el peso.

3. La báscula se apaga automáticamente después de su uso. Espere 10 segundos más antes de volver a pesarse.

> ⚠ **ADVERTENCIA**
>
> Para evitar lesiones, no pise el borde de la placa.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach ES.indd 56 26/01/11 11:53:34

ES

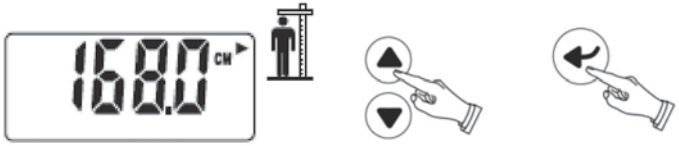
MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

ALMACENAMIENTO DE DATOS PERSONALES

Introduzca su estatura, edad y sexo y el modo Normal o Atleta. Guarde los datos personales en una de las 4 memorias disponibles.

1. Configure la estatura

Pulse la tecla [ON] para encender la báscula y acceda al modo de cálculo de masa grasa y masa hídrica total. La estatura parpadea en pantalla. Pulse la tecla [▲] o [▼] para ajustar la estatura. Pulse [↵] para confirmar.

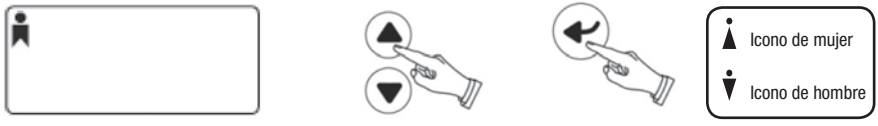


2. Configure la edad

La edad parpadea en pantalla. Pulse la tecla [▲] o [▼] para ajustar la edad. Pulse [↵] para confirmar.

3. Seleccione el sexo

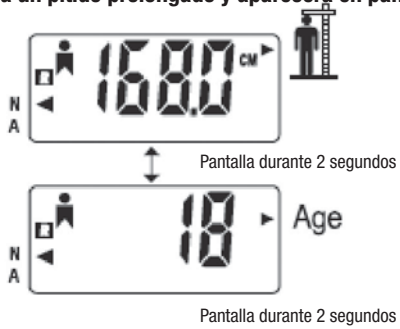
El icono del sexo parpadea. Pulse [▲] o [▼] para cambiar entre hombre o mujer. Pulse [↵] para confirmar.



4. Seleccione el modo Normal o Atleta

El icono del modo Normal (N) o Atleta (A) parpadea. Pulse [▲] o [▼] para cambiar entre Normal y Atleta. El modo Atleta solo está destinado a personas de 18 años o más. Para las personas de 17 años o menos, este paso se omite automáticamente (consulte el apartado «¿Por qué es necesario el modo Atleta en un monitor de masa corporal?).

5. Se oirá un pitido prolongado y aparecerá en pantalla el icono R.



Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach ES.indd 57 26/01/11 11:53:35

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

6. Seleccione la ubicación en la memoria
Pulse [▲] o [▼] para cambiar entre las ubicaciones en la memoria. La ubicación de la memoria parpadea.
Si la ubicación de la memoria seleccionada ya esta ocupada por un usuario, aparecerá ■ junto al número. Deberá elegir otra ubicación

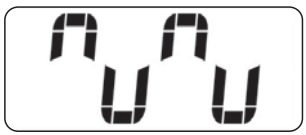
Pulse [↵] para guardar los ajustes en una ubicación de la memoria disponible. Se oirá un pitido prolongado cuando haya finalizado la configuración.
Aparecerá el icono M en pantalla y se mostrará la estatura y la edad.
Sus datos ya están memorizados. Deje que la báscula se apague automáticamente.

PESAJE CON CÁLCULO DE MASA GRASA Y MASA HÍDRICA

1. Seleccione su memoria
Si la báscula está apagada, pulse [▲] o [▼] para cambiar entre las diferentes ubicaciones de memoria. Si la memoria está ocupada, la pantalla mostrará la ubicación de la memoria con la estatura, la edad, el sexo y la selección del modo Normal o Atleta. Pulse [↵] para confirmar la ubicación seleccionada. Se oirá un pitido prolongado.

2. Descálcese y súbase a la báscula
Manténgase inmóvil sobre la báscula. El peso aparecerá en pantalla tras aproximadamente 2 segundos.

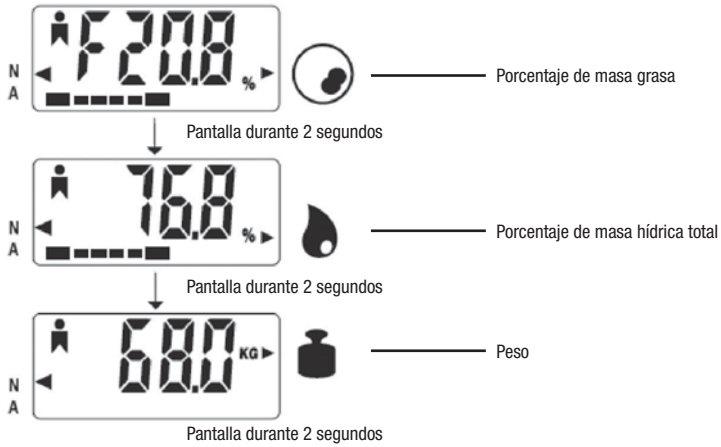
3. Permanezca sobre la báscula
La báscula empezará a calcular la masa grasa y la masa hídrica total. En pantalla se verá el patrón de medición mientras realiza el cálculo.



Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach ES.indd 58 26/01/11 11:53:35

Se oirá un pitido prolongado cuando el proceso haya finalizado. Permanezca sobre la báscula. Se mostrará el peso, el porcentaje de masa grasa y el porcentaje de masa hídrica total.



4. Bájese de la báscula
Se apagará automáticamente después de 20 segundos.

BORRAR LA MEMORIA

Cuando la báscula esté apagada, pulse [▲] o [▼] para seleccionar la memoria que desea borrar.
Pulse [▲] y [▼] al mismo tiempo para borrar los contenidos de la memoria seleccionada.

APAGAR LA BÁSCULA

Pulse [ON] durante 2 segundos para apagar la báscula. Si no se pulsa ninguna tecla en 10 segundos, la báscula también se apagará automáticamente.

Notice Fitness Coach ES.indd 59 26/01/11 11:53:35

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

⚠ RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

1. Err0
Error de inicialización. Bájese de la balanza. Retire la pila y luego vuelva a instalarla en su lugar. Repita el procedimiento de inicialización descrito más arriba.

2. Err1
Error de inestabilidad. Repita la operación de medida y permanezca quieto mientras la balanza calcula los resultados.

3. Err2
Advertencia de sobrecarga. Retire el peso de inmediato; de lo contrario, la balanza se dañará irremediablemente.

4. Err3
Error de contacto. No se puede medir la impedancia. Cerciórese de que está quieto en la balanza y de que mantiene el máximo contacto posible entre sus pies y los contactos metálicos. Quizás sea necesario que se humedezca la planta de los pies para garantizar un mejor contacto con los electrodos.

5. Err4
La bioimpedancia eléctrica medida supera el límite técnico. El humedecerse los pies puede ayudar a mejorar el contacto.

6. Err5
El porcentaje de agua corporal total rebasa los límites. El humedecerse los pies puede ayudar a mejorar el contacto.

7. Lo
Pila gastada. Sustitúyala.

⚠ CUIDADO Y MANTENIMIENTO

1. Abra la báscula únicamente para cambiar las pilas. La báscula no contiene piezas que pueda reparar el usuario. Una manipulación incorrecta puede dañar la báscula.
2. Quite las pilas cuando no vaya a utilizar la báscula durante un tiempo prolongado.
3. Limpie la báscula con un paño humedecido. No utilice disolventes ni sumerja la unidad en agua.
4. Evite los impactos o vibraciones fuertes en la báscula, como las caídas.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach ES.indd 60 26/01/11 11:53:35

ES

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

1. Tecnología de análisis de la impedancia bioeléctrica (BIA) para la medición de la masa grasa y la masa hídrica
2. 4 memorias de usuario
3. Indicador de batería baja
4. Capacidad máxima: 160 kg, 24 st o 360 lb
5. Capacidad mínima: 10 kg, 1,5 st o 22 lb
6. Graduación: 100 g, 1/4 lb o 0,2 lb
7. Graduación de la masa grasa y la masa hídrica: 0,1 %
8. Edad: de 10 a 99 años
9. Funciona con 4 pilas AAA de 1,5 V (no incluidas)
10. Peso neto: 2400g

INFORMACIONES IMPORTANTES DE CONOCER ANTES DE UTILIZAR SU IMPEDANCÍMETRO

1. ¿Qué es el monitor de masa corporal bioeléctrico?

La impedancia bioeléctrica es la resistencia que opone en cuerpo humano al paso de la corriente eléctrica. Todas las básculas con monitor de masa corporal se basan en el mismo principio de funcionamiento, que consiste en medir la impedancia bioeléctrica del cuerpo humano y combinarla con los parámetros morfométricos del individuo (altura, peso, sexo, edad, etc.) para deducir la cantidad de masa grasa probable basándose en datos clínicos.

2. ¿Porqué es importante controlar el porcentaje de grasa (%BF) en el cuerpo?

El peso total determina generalmente si una persona es obesa o no. El cambio de peso de por sí no indica si lo que ha variado es la masa adiposa (cantidad de grasa) o la masa muscular. Cuando se quiere controlar su peso, es preferible mantener su masa muscular e ir perdiendo grasa. Por eso controlar el porcentaje de grasa es una etapa importante para una buena gestión de su peso y una buena salud.
El porcentaje de grasa ideal cambia según la edad y el sexo.

Podemos remitirnos a la siguiente tabla:

Norma para los hombres

Medida	Edad				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Baja	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Optimal	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Media	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Alta	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

Norma para las mujeres

Medida	Edad				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Baja	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Optimal	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Media	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Alta	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach ES.indd 61 26/01/11 15:41:12

3. ¿Cómo se calcula el porcentaje de grasa en el cuerpo?
El porcentaje de grasa se mide con un método llamado Análisis de Impedancia Bioeléctrica (BIA). Desde los años 70, se puede utilizar el método BIA para medir el porcentaje de grasa, pero los consumidores tuvieron que esperar éstos últimos años para verse proponer, con éxito, esta tecnología bajo la forma de una báscula compacta. El principio de la tecnología BIA es el siguiente: se envía en el cuerpo una corriente eléctrica de poca intensidad. Esta corriente es muy baja y no presenta peligro alguno para el organismo. Según la masa adiposa del individuo, la corriente circulará con mas o menos resistencia. La resistencia que encuentra la corriente para circular por el cuerpo se llama "Impedancia eléctrica". De este modo, midiendo la impedancia eléctrica y tratando este dato con un algoritmo (fórmula patentada), se puede calcular el porcentaje de grasa contenida en el cuerpo.

Recuerde que le porcentaje de grasa calculado por la báscula solo es una aproximación fiable de su masa adiposa real. Existen métodos clínicos para calcular la masa adiposa que pueden serle prescritos por su médico.

4. ¿Porqué es importante controlar el porcentaje de agua (%TBW) en el cuerpo?
El agua es un elemento esencial del organismo, y su tasa es uno de los indicadores de nuestro estado de salud. El agua representa entre el 50 y el 70% del peso corporal. Se encuentra en mayores proporciones en los tejidos magros que en los tejidos adiposos. El agua es el elemento en el cual se desarrollan las reacciones bioquímicas que regulan las funciones del organismo. Los residuos celulares son transportados por el agua para ser evacuados en la orina y el sudor. El agua da forma a las células, ayuda a mantener la temperatura del cuerpo, proporciona la humedad necesaria para la piel y las mucosas, protege los órganos vitales, lubrifica las articulaciones y es un componente de numerosos fluidos corporales. La tasa de agua varía según el nivel de hidratación del organismo y su estado de salud. Medir el porcentaje de agua puede ser un instrumento útil para mantener un buen estado de salud. Al igual que la evaluación de la tasa de grasa, la función %TBW de la báscula se calcula por el método de BIA.
La evaluación del porcentaje de agua puede variar según el nivel de hidratación, es decir según la cantidad de agua que ha bebido o perdido en sudor justo antes de la medida. Para mayor precisión, evite las fluctuaciones importantes de su nivel de hidratación justo antes de la medida. La evaluación del porcentaje de agua dada por la báscula también perderá en precisión en el caso de las personas con enfermedades que generan retención de agua en el cuerpo. El porcentaje ideal de agua de un individuo varia según la edad y el sexo.

Podemos remitirnos al gráfico y la tabla siguientes:

	% de Masa Adiposa	% óptimo de Agua en el Cuerpo
Hombres	4 à 14 %	70 à 63 %
	15 à 21 %	63 à 57 %
	22 à 24 %	57 à 55 %
	25 % y más	55 à 37 %
Mujeres	4 à 20 %	70 à 58 %
	21 à 29 %	58 à 52 %
	30 à 32 %	52 à 49 %
	33 % y más	49 à 37 %

Recuerde que le porcentaje de agua calculado por la báscula solo es una aproximación fiable de su porcentaje de agua real. Existen métodos clínicos para calcular el porcentaje de agua en el cuerpo que pueden serle prescritos por su médico.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach ES.indd 62 26/01/11 11:53:35

5. ¿Cuándo debo utilizar las funciones de cálculo de la masa adiposa y del porcentaje de agua de la báscula?

Para una precisión óptima, se recomienda utilizar las funciones de cálculo de la masa adiposa y del porcentaje de agua cada día a la misma hora, por ejemplo por la mañana antes de desayunar. También permite evitar fluctuaciones del nivel de hidratación del cuerpo justo antes de la medida. Es preferible establecer sus propios valores de referencia de la masa adiposa y del porcentaje de agua y controlar sus variaciones, mas que simplemente comparar sus porcentajes con las medias de la población.

6. ¿Porque es necesario integrar un modo "atleta" en un impedanciómetro?

Se ha descubierto que el porcentaje de masa adiposa calculado por BIA podía resultar sobrevaluado en el caso de atletas de elite adultos. Las variaciones fisiológicas de densidad muscular y el nivel de hidratación de los atletas son dos de los factores que explican esta diferencia. El modo "atleta" solo debe usarse para adultos mayores de 18 años.

7. ¿Cómo se define un atleta?

Decir que se puede usar una dimensión cuantitativa para definir a un atleta. Por ejemplo, un atleta se puede definir como una persona que entrena un mínimo de 2 horas, 3 veces a la semana para mejorar aptitudes especificas necesarias a la practica de un deporte y/o de una actividad particular.
Controlar su peso con frecuencia y tener una alimentación muy variada son 2 criterios, simples, de control de su equilibrio alimentario. ¡Atención!, cualquier dieta debe acompañarse de un control médico.

PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE

Deje las pilas gastadas en un sitio previsto para recogerlas y reciclarlas. No mezcle los diferentes tipos de pilas. No ponga las pilas usadas con las pilas nuevas. Al final de su vida útil, debe depositar este producto en un centro de recolección previsto para reciclar los equipos eléctricos y electrónicos que ya no sirven más.

GARANTÍA

El producto está garantizado contra todo defecto de material y de fabricación. Durante el período de garantía, dichos desperfectos serán reparados gratuitamente, debiéndose presentar el comprobante de compra en caso de reclamación bajo garantía. La garantía no cubre los daños resultantes de accidentes, mala utilización o negligencia. En caso de reclamación, deberá ponerse en contacto, en primer lugar, con la tienda donde ha adquirido el producto.

Notice Fitness Coach ES.indd 63 26/01/11 11:53:36

PT

BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

INTRODUÇÃO

A balança de massa gorda TERRAILLON foi desenhada e fabricada em instalações certificadas com as normas ISO 9001 Qualidade, ISO 14001 Ambiente, OHSAS 18001 Sistemas de Gestão de Saúde e Segurança. A balança usa o método de Análise da Impedância Bioeléctrica (AIB) para estimar a massa gorda e a massa hídrica total do corpo.
A Fitness Coach Initial está em conformidade com todas as exigências da norma NF E12-020, norma de desempenho de impedancímetros para utilização do público em geral. Os testes foram efectuados por um laboratório independente:

- **Conformidade com o ensaio de resistência:** exactidão e precisão do peso apresentado após 10.000 pesagens
- **Conformidade com os ensaios climáticos :** conservação do desempenho após aplicação nas condições prévias seguintes passíveis de simular o ambiente existente numa casa de banho:
  - 15°C e 40% de humidade
  - 30°C e 85% de humidade
- **Validação por meio de um ensaio clínico do método de cálculo da massa gorda numa população adulta, não atlética** (massas óssea, hídrica e muscular não validadas). Em todos os casos, a avaliação da quantidade de massa gorda através da medição da impedância é um método de determinação do peso e da impedância com base num método estatístico.

Leia cuidadosamente este manual de instruções e mantenha-o à mão para referência futura.

NOTAS SOBRE SEGURANÇA

Antes de utilizar a unidade, leia cuidadosamente esta secção de modo a familiarizar-se com as suas características e operações.

- Encontra aqui uma lista dos sinais de advertência e ícones apresentados, de modo a que possa utilizar este produto correctamente e em segurança, e evitar danos no produto, riscos e lesões em si próprio e em terceiros.

⚠ ADVERTÊNCIA DE PRECAUÇÃO	Indica a condição correcta de utilização do produto e para prevenir danos, riscos e lesões.
⚠ IMPORTANTE PARA O UTILIZADOR	Indica elementos importantes que o utilizador deve conhecer antes de utilizar o produto.
⚠ CUIDADOS E MANUTENÇÃO	Indica situações em que podem ocorrer danos em consequência de manuseamento incorrecto e manutenção insuficiente ou errada.

⚠ ADVERTÊNCIA DE PRECAUÇÃO

- Não utilizar a balança em indivíduos que tenham implantes tais como pacemakers, membros artificiais, dispositivos contraceptivos ou placas e parafusos metálicos. Estes poderão causar a avaria do dispositivo ou resultados imprecisos. Em caso de dúvidas, consulte um médico.
- Não desmonte a balança dado que o manuseamento incorrecto pode causar lesões.

⚠ IMPORTANTE PARA O UTILIZADOR

- Certifique-se de que apenas o tipo de pilha indicada é utilizada (ver “Secção Colocação da Pilha”).
- O modo «Atleta» apenas é aplicável a pessoas com idade superior a 18 anos.
- As estimativas de massa gorda irão variar com a quantidade de água no organismo, podendo ser afectadas pela desidratação ou sobre-hidratação devido a factores tais como o consumo de álcool, menstruação, doença, exercício intenso, etc.
- Não utilizar em mulheres grávidas. O resultado será impreciso.
- Para realizar estimativas de massa gorda e massa hídrica, o indivíduo deve sempre encontrar-se descalço.
- Este aparelho não deve ser utilizado para a determinação da massa para fins de vigilância, diagnóstico ou tratamentos médicos.

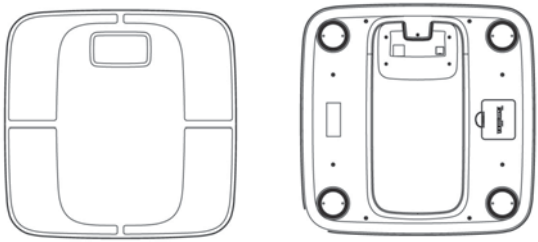
Notice Fitness Coach PT.indd 64 26/01/11 15:42:52

PT

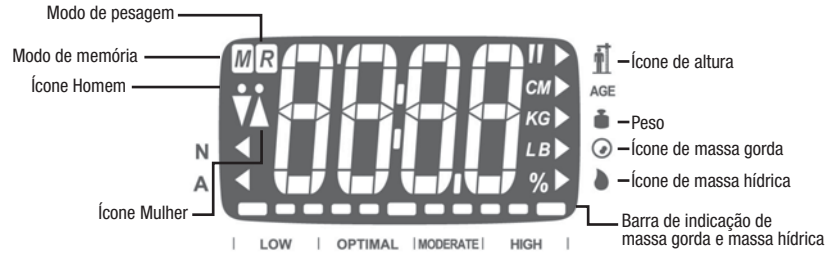
BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

VISTA SUPERIOR E INFERIOR



VISOR LCD



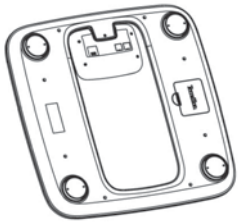
TECLAS DE FUNÇÃO

⚠ PREPARAÇÃO ANTES DA UTILIZAÇÃO

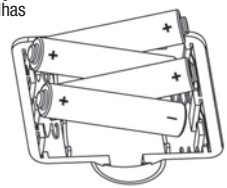
Instalação das pilhas

Abra o compartimento das pilhas na parte inferior da balança. Introduza as pilhas. Assegure-se de que a polaridade das pilhas é a correcta (a polaridade está indicada no interior da tampa do compartimento das pilhas). Caso não se preveja que o dispositivo venha a ser utilizado durante um período de tempo prolongado, aconselha-se a remoção das pilhas antes do respectivo armazenamento.

Abertura da tampa do compartimento das pilhas



Instalação das pilhas



⚠ SUGESTÕES!

Substitua as pilhas quando Lo é apresentado.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach PT.indd 65 26/01/11 11:55:40

PT

BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

INICIALIZAÇÃO

1. Inserir as pilhas

2. Colocar a balança na posição correcta
Coloque a balança sobre uma superfície de chão plana e rígida.

3. Inicialização da balança
Prima ligeiramente a base da balança para a inicializar. O visor mostra 0 e depois apaga-se. A balança está pronta a ser utilizada.

> ⚠ **AVISO!**
>
> É necessário respeitar o ponto 4 sempre que as pilhas sejam substituídas ou que a balança seja reposicionada.

OPERAÇÃO

A precisão dos resultados depende da posição da pessoa a ser pesada na balança. Posicione os pés de modo a obter o máximo contacto possível entre os pés e os eléctrodos metálicos sobre a base. Permaneça na balança até que a estimativa da massa gorda tenha terminado e o resultado tenha sido apresentado. Assegure-se de que as pernas se encontram separadas (desde as coxas até aos pés).

Calcanhares centrados nos eléctrodos

OPERAÇÃO DE PESAGEM SIMPLES

1. Suba na balança e aguarde quieto enquanto o seu peso está a ser calculado.

2. O visor apresenta automaticamente o peso.

3. A balança desliga-se automaticamente depois da utilização. Aguarde 10 segundos antes de se voltar a pesar.

> ⚠ **AVISO!**
>
> Para evitar acidentes, não se coloque no bordo da plataforma.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach PT.indd 66 26/01/11 11:55:40

PT

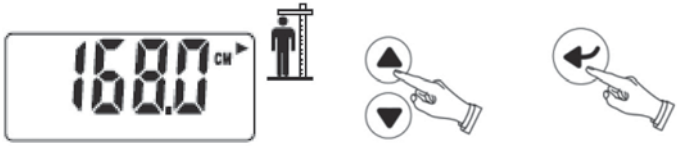
BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

ARMAZENAMENTO DOS SEUS DADOS PESSOAIS

Introduza o peso, idade, sexo e modo normal ou atleta do utilizador; grave os seus dados pessoais numa das 4 memórias disponíveis.

1. Introduzir a altura

Prima a tecla [ON] para ligar a balança e entrar no modo de estimativa da massa gorda e massa hídrica total. O indicador de altura fica intermitente. Prima as teclas [▲] ou [▼] para ajustar a altura. Prima [↵] para confirmar.

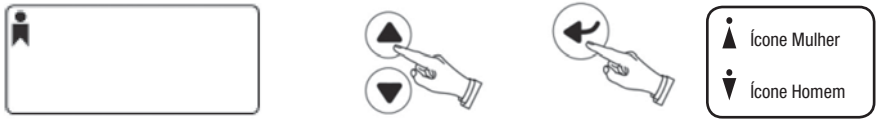


2. Introduzir a idade

O indicador de idade fica intermitente. Prima as teclas [▲] ou [▼] para ajustar a idade. Prima [↵] para confirmar.

3. Seleccionar o sexo

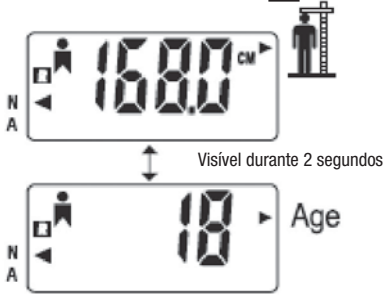
O ícone de sexo fica intermitente. Prima as teclas [▲] ou [▼] para alternar entre homem e mulher. Prima [↵] para confirmar.



4. Seleccionar Modo Normal ou Modo Atleta

O ícone modo normal (N) ou modo atleta (A) fica intermitente. Prima as teclas [▲] ou [▼] para alternar entre modo normal e modo atleta. O modo atleta apenas se encontra disponível para pessoas com idade igual ou superior a 18 anos. Para pessoas com idade inferior a 18 anos, este passo é automaticamente contornado (Ver secção: “Por que razão é necessário o Modo Atleta num analisador de massa gorda?”).

5. Ouve-se um apito longo e o ícone [R] é apresentado no visor.



Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach PT.indd 67 26/01/11 11:55:41

6. Seleccionar uma localização de memória
Prima [▲] ou [▼] para percorrer as localizações de memória. A localização de memória fica intermitente.
Caso a localização de memória já se encontre ocupada por um utilizador, o símbolo "■" é apresentado ao lado do número. Será necessário escolher outra memória.

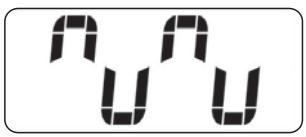
Prima [↵] para guardar as definições na localização de memória desejada e disponível. Ouve-se um apito longo quando a configuração está terminada.
O ícone [M] é apresentado no visor; a altura e a idade são apresentadas.
Os seus dados são memorizados. Aguarde que a balança se desligue automaticamente.

OPERAÇÃO DE PESAGEM COM DETERMINAÇÃO DE MASSA GORDA E MASSA HÍDRICA

1. Seleccione a sua memória
Com a balança desligada, prima [▲] ou [▼] para percorrer as localizações de memória. Caso a memória esteja preenchida, visor apresenta a localização da memória juntamente com a altura, idade, sexo e selecção modo normal/atleta. Prima [↵] para confirmar a localização pretendida com um apito longo.

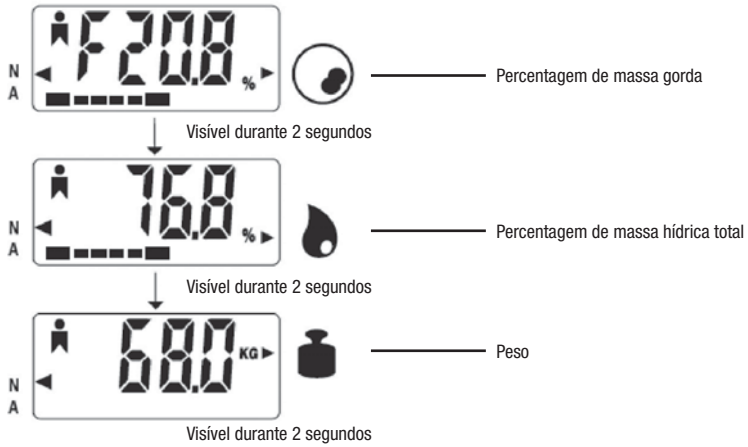
2. Suba na balança descalço
Mantenha-se quieto; o visor apresenta o peso em cerca de 2 segundos.

3. Mantenha-se sobre a balança
A balança começa então a calcular a massa gorda e a massa hídrica total. O visor apresenta o padrão das medições durante o cálculo.



Notice Fitness Coach PT.indd 68 26/01/11 11:55:41

Ouve-se um apito longo quando o processo tiver terminado. Mantenha-se na balança. O peso, a percentagem de massa gorda e a percentagem de massa hídrica total serão apresentados.



4. Desça da balança
Esta desliga-se automaticamente passados 20 segundos.

PARA LIMPAR UMA MEMÓRIA

Com a balança desligada, prima [▲] ou [▼] para seleccionar a memória que pretende limpar.
Prima simultaneamente [▲] e [▼] para limpar o conteúdo da memória seleccionada.

PARA DESLIGAR A BALANÇA

Prima [ON] durante 2 segundos para desligar a balança. Ou, caso não seja premida nenhuma tecla durante cerca de 10 segundos, a balança desliga-se automaticamente.

BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

⚠ RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

1. Err0
Erro de inicialização. Desça da balança. Retire e recoloque a pilha. Recomece a inicialização como acima explicado.

2. Err1
Erro de instabilidade. Recomece a operação, ficando imóvel durante os cálculos.

3. Err2
Aviso de sobrecarga. Retire imediatamente o peso; pois isto pode provocar danos irreversíveis no aparelho.

4. Err3
Erro de contacto. A impedância não pode ser medida. Por favor tente manter-se imóvel na balança e garantir o máximo contacto entre os pés e os contactos metálicos. Pode ser necessário humedecer os pés para aumentar o contacto.

5. Err4
A impedância corporal é superior aos limites técnicos. Humedecer os pés pode ajudar a aumentar o contacto.

6. Err5
A percentagem de água no corpo é superior às normas. Humedecer os pés pode ajudar a aumentar o contacto.

7. Lo
Pilha fraca. Substitua-a.

⚠ CUIDADOS E MANUTENÇÃO

1. Não desmonte a balança a não ser para substituir as pilhas; esta não contém peças possíveis de reparar pelo utilizador. Poderão ocorrer danos na balança em resultado de manuseamento incorrecto.
2. Retire as pilhas caso não preveja utilizar a balança durante um período prolongado de tempo.
3. Limpe a balança após a utilização com um pano húmido. Não utilize solventes nem mergulhe a unidade dentro de água.
4. Evite a vibração excessiva ou impacto, por exemplo deixar cair a balança no chão.

Notice Fitness Coach PT.indd 70 26/01/11 11:55:42

PT

BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

ESPECIFICAÇÕES DO PRODUTO

1. Tecnologia de Análise de Impedância Eléctrica (AIE) para determinação de massa gorda e massa hídrica
2. 4 memórias de utilizador
3. Indicador de pilhas fracas
4. Capacidade máxima: 160kg, 24st ou 360lb
5. Capacidade mínima: 10kg, 1,5st ou 22lb
6. Graduação: 100g, 1/4lb ou 0,2lb
7. Graduação de massa gorda e massa hídrica: 0,1%
8. Intervalos de idade entre 10 e 99 anos.
9. Alimentação com 4x pilhas AAA de 1,5V (não incluídas)
10. Peso líquido: 2400g

INFORMACIONES IMPORTANTES DE CONOCER ANTES DE UTILIZAR SU IMPEDANCÍMETRO

1. O que é a impedância bioeléctrica?

A impedância bioeléctrica é a resistência que o corpo humano impõe à passagem de uma corrente eléctrica. Todas as balanças com impedancímetro funcionam fundamentalmente de acordo com um mesmo princípio que consiste em medir a impedância bioeléctrica do corpo humano e em combinar o resultado dessa medição com parâmetros morfométricos (altura, peso, sexo, idade, etc...) para deduzir a sua quantidade de massa gorda estimada baseada nas medições clínicas

2. ¿Porqué es importante controlar el porcentaje de grasa (%BF) en el cuerpo?

El peso total determina generalmente si una persona es obesa o no. El cambio de peso de por sí no indica si lo que ha variado es la masa adiposa (cantidad de grasa) o la masa muscular. Cuando se quiere controlar su peso, es preferible mantener su masa muscular e ir perdiendo grasa. Por eso controlar el porcentaje de grasa es una etapa importante para una buena gestión de su peso y una buena salud.
El porcentaje de grasa ideal cambia según la edad y el sexo.

Podemos remitirnos a la siguiente tabla:

Norma para los hombres

Medida	Edad				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Baja	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Optimal	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Media	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Alta	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

Norma para las mujeres

Medida	Edad				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Baja	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Optimal	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Media	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Alta	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach PT.indd 71 26/01/11 15:42:54

3. ¿Cómo se calcula el porcentaje de grasa en el cuerpo?
El porcentaje de grasa se mide con un método llamado Análisis de Impedancia Bioeléctrica (BIA). Desde los años 70, se puede utilizar el método BIA para medir el porcentaje de grasa, pero los consumidores tuvieron que esperar éstos últimos años para verse proponer, con éxito, esta tecnología bajo la forma de una báscula compacta. El principio de la tecnología BIA es el siguiente: se envía en el cuerpo una corriente eléctrica de poca intensidad. Esta corriente es muy baja y no presenta peligro alguno para el organismo. Según la masa adiposa del individuo, la corriente circulará con mas o menos resistencia. La resistencia que encuentra la corriente para circular por el cuerpo se llama "Impedancia eléctrica". De este modo, midiendo la impedancia eléctrica y tratando este dato con un algoritmo (fórmula patentada), se puede calcular el porcentaje de grasa contenida en el cuerpo.

Recuerde que le porcentaje de grasa calculado por la báscula solo es una aproximación fiable de su masa adiposa real. Existen métodos clínicos para calcular la masa adiposa que pueden serle prescritos por su médico.

4. ¿Porqué es importante controlar el porcentaje de agua (%TBW) en el cuerpo?
El agua es un elemento esencial del organismo, y su tasa es uno de los indicadores de nuestro estado de salud. El agua representa entre el 50 y el 70% del peso corporal. Se encuentra en mayores proporciones en los tejidos magros que en los tejidos adiposos. El agua es el elemento en el cual se desarrollan las reacciones bioquímicas que regulan las funciones del organismo. Los residuos celulares son transportados por el agua para ser evacuados en la orina y el sudor. El agua da forma a las células, ayuda a mantener la temperatura del cuerpo, proporciona la humedad necesaria para la piel y las mucosas, protege los órganos vitales, lubrifica las articulaciones y es un componente de numerosos fluidos corporales. La tasa de agua varía según el nivel de hidratación del organismo y su estado de salud. Medir el porcentaje de agua puede ser un instrumento útil para mantener un buen estado de salud. Al igual que la evaluación de la tasa de grasa, la función %TBW de la báscula se calcula por el método de BIA.
La evaluación del porcentaje de agua puede variar según el nivel de hidratación, es decir según la cantidad de agua que ha bebido o perdido en sudor justo antes de la medida. Para mayor precisión, evite las fluctuaciones importantes de su nivel de hidratación justo antes de la medida. La evaluación del porcentaje de agua dada por la báscula también perderá en precisión en el caso de las personas con enfermedades que generan retención de agua en el cuerpo. El porcentaje ideal de agua de un individuo varia según la edad y el sexo.

Podemos remitirnos al gráfico y la tabla siguientes:

	% de Masa Adiposa	% óptimo de Agua en el Cuerpo
Hombres	4 à 14 %	70 à 63 %
	15 à 21 %	63 à 57 %
	22 à 24 %	57 à 55 %
	25 % y más	55 à 37 %
Mujeres	4 à 20 %	70 à 58 %
	21 à 29 %	58 à 52 %
	30 à 32 %	52 à 49 %
	33 % y más	49 à 37 %

Recuerde que le porcentaje de agua calculado por la báscula solo es una aproximación fiable de su porcentaje de agua real. Existen métodos clínicos para calcular el porcentaje de agua en el cuerpo que pueden serle prescritos por su médico.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach PT.indd 72 26/01/11 11:55:42

5. ¿Cuándo debo utilizar las funciones de cálculo de la masa adiposa y del porcentaje de agua de la báscula?

Para una precisión óptima, se recomienda utilizar las funciones de cálculo de la masa adiposa y del porcentaje de agua cada día a la misma hora, por ejemplo por la mañana antes de desayunar. También permite evitar fluctuaciones del nivel de hidratación del cuerpo justo antes de la medida. Es preferible establecer sus propios valores de referencia de la masa adiposa y del porcentaje de agua y controlar sus variaciones, mas que simplemente comparar sus porcentajes con las medias de la población.

6. ¿Porque es necesario integrar un modo "atleta" en un impedanciómetro?

Se ha descubierto que el porcentaje de masa adiposa calculado por BIA podía resultar sobrevaluado en el caso de atletas de elite adultos. Las variaciones fisiológicas de densidad muscular y el nivel de hidratación de los atletas son dos de los factores que explican esta diferencia. El modo "atleta" solo debe usarse para adultos mayores de 18 años.

7. ¿Cómo se define un atleta?

Decir que se puede usar una dimensión cuantitativa para definir a un atleta. Por ejemplo, un atleta se puede definir como una persona que entrena un mínimo de 2 horas, 3 veces a la semana para mejorar aptitudes especificas necesarias a la practica de un deporte y/o de una actividad particular.
Controlar su peso con frecuencia y tener una alimentación muy variada son 2 criterios, simples, de control de su equilibrio alimentario. ¡Atención!, cualquier dieta debe acompañarse de un control médico.

PROTECÇÃO DO AMBIENTE

Sejam recolhidas e recicladas. Não misturar diferentes tipos de pilhas. Não misturar as pilhas usadas com as pilhas novas.
No fim da vida útil, depositar este produto num ponto de recolha destinado à reciclagem dos resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos.

GARANTIA

Este produto está garantido contra qualquer defeito de material e de fabrico. Durante a validade da garantia, tais defeitos serão reparados gratuitamente (em caso de reclamação sob garantia, a prova de compra deverá ser apresentada). Esta garantia não cobre os danos resultantes de acidentes, utilização indevida ou negligência. Em caso de reclamação, contactar em primeiro lugar a loja onde efectuou a compra.

Notice Fitness Coach PT.indd 73 26/01/11 11:55:42

Terraillon SAS France & Headquarters
1 rue Ernest Gouin
78290 Croissy sur Seine
Service consommateurs : 0 826 88 1789
serviceconsommateurs@terraillon.fr

Service Après Vente :
Sav Terraillon Chez Gefco
Za La Porte Des Champs
Batiment A
95470 Survilliers

Terraillon UK Ltd
2 The Waterhouse
Waterhouse Street - Hemel Hempstead
Herts HP1 1ES - UK
Tel: +44(0)1442 270444 - sales@terraillon.co.uk

Terraillon Deutschland GmbH
sales@terraillon.co.uk

Terraillon SRL
Via Ercole Oldofredi, 39
Milano - Italia
Tel: +39 (0)2 66114199

Terraillon Asia Pacific Ltd
4/F, Eastern Centre
1065 King's Road
Quarry Bay - Hong Kong
Tel : +852 (0)2960 7200
customerservice@terraillon-asia.com

Terraillon Corp
303 Windsor Falls Drive
Canton, GA 30114
Tel : 678-591-3048
customerserviceusa@tcorpusa.com

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

www..terraillon.com

P/N: 700352093(Rev.11.12)